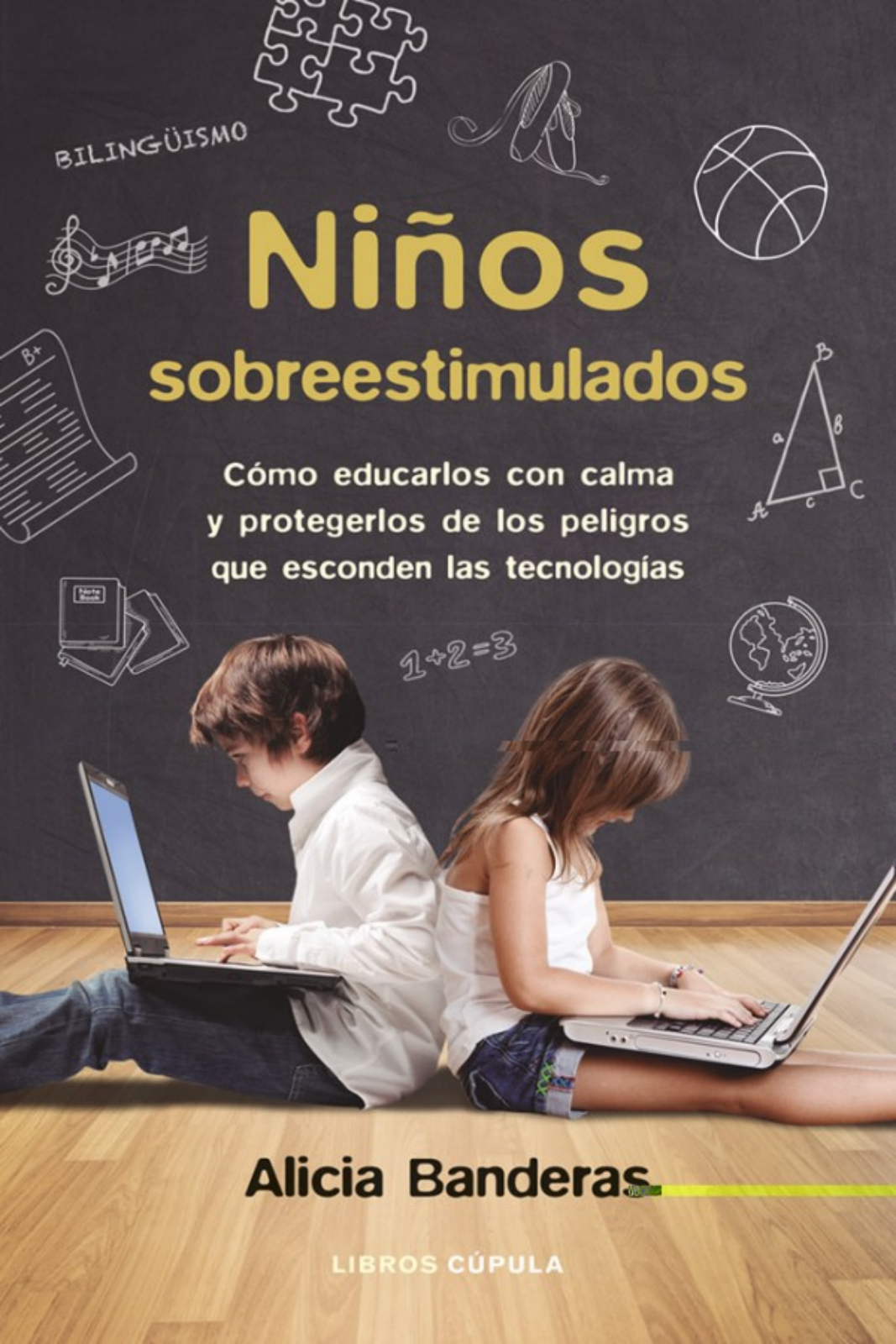

BILINGÜISMO
Niños
sobreestimulados
Cómo educarlos con calma
y protegerlos de los peligros
que esconden las tecnologías
1+2=3
Alicia Banderas
LIBROS CÚPULA

Índice

Portada
Dedicatoria
Introducción
Capítulo 1. Primeriza… ¡pero no idiota!
Capítulo 2. El poder de amar
Capítulo 3. La sobreestimulación es perjudicial
Capítulo 4. Intoxicación tecnológica
Capítulo 5. ¿Inteligentes o desmemoriados? ¿Serán nuestros hijos los nuevos jíbaros del siglo XXI?
Capítulo 6. Conectados, pero solos
Bibliografía
Créditos

A mi pequeña y dulce Valentina.
A tu lado y a través de tus lindos ojos,
la vida es aún más fascinante.

Introducción

Desde hace unos años estamos asistiendo a una gran preocupación y un afán por estimular a nuestros hijos. Se promueven actividades desde que son bebés para las que su cerebro ni siquiera está preparado. Se somete a niños y adolescentes a que cumplan con un sinfín de actividades permanentemente estructuradas y planificadas que ellos ni han elegido. Se abusa del uso de las pantallas y se les tiene permanentemente haciendo cosas para aprender más, para que no se aburran o simplemente para mantenerlos ocupados, porque pasan mucho tiempo solos. Estas situaciones les dejan desprotegidos sin que haya espacio en sus vidas para la calma o para el descubrimiento del mundo por sí mismos. ¿Con qué objetivo se hace? Cada madre, cada padre o cada educador tiene el suyo. A lo largo de estos seis capítulos, y apoyándome en numerosos casos prácticos reales tratados a lo largo de mi trayectoria profesional, intentaré aportar un mensaje de calma ante la locura de una carrera iniciada que parece ya imparable para que nuestros hijos sean mejores, más inteligentes o *superniños*.

Las historias narradas en este libro son el vehículo necesario para ilustrar esta realidad e incluir pautas y recomendaciones prácticas que ayudarán, a buen seguro, a familias y docentes para proteger, en el mejor de los sentidos, a esta generación de *niños sobreestimulados.*

Agradezco de corazón a las familias que me hayan permitido compartir con ellas sus pensamientos, sentimientos y sucesos más personales de sus vidas y así haber podido observar, conocer, intervenir y reflexionar sobre la realidad actual. Sobre todo, a los adolescentes que se han abierto con gran confianza para contarme sus más profundas emociones —que han quedado reflejadas en este libro— que, a buen seguro, servirán a muchas personas que atraviesan situaciones similares.

Es tiempo de reflexionar acerca de este «bombardeo» al que

sometemos a esta generación que ya de por sí vive en un mundo frenético y cada vez más exigente. Es fácil caer en la trampa de la hipereducación, en el sentido más amplio de la palabra. A ciencia cierta desconocemos las consecuencias que tiene la excesiva estimulación a la que, en la actualidad, se somete a los niños, aunque podríamos predecir algunos de sus riesgos en el desarrollo de nuestros hijos. A lo largo de estas páginas he tratado de incluir las últimas investigaciones acerca de las consecuencias que la sobreestimulación puede tener en los niños y su impacto en el cerebro del menor.

Hay que partir de que el cerebro de un niño no es una esponja. Y por mucho que pensemos que una esponja puede absorber toda el agua que quiera, tiene su propio límite. La constante estructura de organización de tareas e imposición de actividades (que hace que niños y adolescentes tengan «agendas de ejecutivos») que *padecen* lo único que consigue es desmotivarlos, agobiarlos, estresarlos e inhibir su innato espíritu creativo. Generamos niños con alergia a la paciencia, a la soledad y al aburrimiento.

Los niños sobreestimulados son niños heridos. Por tanto y, quizá una de las mayores muestras de amor hacia nuestros hijos, aparte de quererlos incondicionalmente por el hecho «de ser» y no por lo que hagan ni adónde lleguen, es educar en la tranquilidad, en la paciencia y respetando el ritmo de su aprendizaje. En definitiva, educar… a fuego lento.

Los niños ya poseen el deseo de conocer y de asombrarse por las cosas que los rodean, sólo hay que facilitarles las oportunidades para descubrir el entorno por sí mismos. Tal y como se ha descubierto, el aprendizaje y el conocimiento se originan desde dentro hacia afuera, no por someter a los niños a permanentes bombardeos externos van a aprender mejor. Por ello, dedico una gran parte de estas líneas a responder a la siguiente pregunta: ¿cómo estimular sin dañar?

Una manera de estimulación muy frecuente tanto a bebés, como a niños y adolescentes en la actualidad se realiza a través de los dispositivos electrónicos. Hoy en día, las pantallas invaden e inundan sus vidas. La tecnología, si se hace un buen uso de ella, entendemos que es positiva. Pero ¿qué peligros esconde su uso inadecuado?

Sabiendo que existe una brecha generacional, es decir, la distancia que separa las generaciones, a veces es difícil conectar con los niños en lo que a la tecnología se refiere. En muchas ocasiones, ni padres ni hijos hemos recibido una educación digital, por lo que el desconocimiento dificulta el control parental en este sentido. Mientras que los adultos usan las tecnologías, los menores viven y habitan en internet.

Podemos permitir que los niños se asombren ante la realidad, la exploren y desarrollen su creatividad antes de exponerlos a una pantalla con dibujos e imágenes frenéticas. Es posible hacer que disfruten jugando con los videojuegos sin llegar a hacer un uso adictivo de ellos. También debemos conocer las alternativas que tenemos para escoger juegos divertidos y poder reemplazarlos por los dispositivos electrónicos sin llegar a ser un cavernícola, pero tampoco un demente digital.

Se puede lograr una manera equilibrada de vivir en la actualidad. Es realmente el objetivo que pretendo compartir con el lector a lo largo de las páginas de este libro, que con tanto cariño y convencimiento he escrito.

Algunos autores y científicos hablan de *intoxicación tecnológica*. Sin caer en un sentimiento apocalíptico sobre el uso de la tecnología, podemos contestar a las siguientes preguntas: los niños y adolescentes, nativos digitales, ¿son más inteligentes o están mejor formados que los de antes?, ¿cuál es el impacto cognitivo y neuropsicológico en el desarrollo infantil que pueden tener las nuevas formas en las cuales leemos, aprendemos o nos relacionamos debido al auge y omnipresencia de las tecnologías en nuestras vidas?

El uso de las tecnologías favorece el entrenamiento de algunas funciones de manera intensiva, pero ¿esto conllevará un nuevo funcionamiento cognitivo?, ¿el constante entrenamiento cambiará la estructura del cerebro, dada su plasticidad?, ¿qué sucede en un cerebro que se pasa siete horas al día pendiente de la tecnología? Se habla de la posibilidad de un nuevo *cableado neuronal*.

La actual generación —también llamada «generación .net»—, formada por niños y adolescentes que son nativos digitales, tiene una gran capacidad de realizar muchas tareas de forma simultánea, es una verdadera experta en la multitarea. Sus miembros vienen a

ser algo así como «los hombres orquesta del siglo XXI». Hoy se dice de esta capacidad que es la mayor característica cognitiva de esta generación. Pero también conlleva una serie de consecuencias como son el estrés, las conductas hiperactivas y las dificultades para finalizar tareas en las que se requiere tiempo y profundización en la materia, entre otras.

El precio que pueden pagar nuestros hijos si especializamos su cerebro en ciertas tareas que hacen que se modifique su estructura cerebral es que posteriormente sean incapaces quizá de llevar a cabo otras actividades, porque ya no usan el cerebro de la misma forma. Un ejemplo es leer de manera profunda una novela. No es que no quieran, sino, lo que es más triste, que no pueden, como apuntan algunos expertos.

Asistimos además a una nueva dualidad social, en la que niños y adolescentes se encuentran a través de las redes sociales conectados, pero solos, y permanecen en la época de los millones de amigos en habitaciones vacías. Viven sus vidas con tal intensidad emotiva y carga emocional a través de la red que no saben gestionar en muchas ocasiones sus emociones. Aunque se contagian de las que proporcionan alegría, sorpresa, humor y empatía, también están presentes de forma más acusada otras de difícil manejo. Por ejemplo, la envidia, los celos y el odio que afloran en Internet que queda de manifiesto cuando las personas actualizan su estado, comparten fotos personales, cuando se sabe si uno ha estado conectado o no, o escriben en los foros sobre temas en los que se debate en algunas ocasiones de manera feroz.

Muchos niños y adolescentes viven esclavizados por su *smartphone*, que favorece la accesibilidad, permite no estar solo y estar permanentemente conectado, relacionarse con los demás en todo momento, poseer el don de la ubicuidad y la hiperpresencia. Les permite ser visibles y se sienten reconocidos, lo cual les permite reafirmar su identidad.

Algunos adolescentes se muestran tremendamente narcisistas. Sienten la necesidad de exhibir su imagen en todas partes y cuanto más, mejor. La necesidad de sentirse admirados junto al deseo de formar parte del grupo y ser integrados en él, los lleva a exhibir sus vidas en internet. El efecto negativo es que se sienten queridos o admirados por el número de seguidores que tienen, o la cantidad de

veces que alguien le ha dado clic a «me gusta», lo cual genera vulnerabilidad y una autoestima inestable y basada en la necesidad de aprobación de los demás.

Pueden ser mil personajes, como si de un baile de máscaras se tratase. Pueden elegir su identidad. Desde ser otro (una identidad totalmente nueva) a vivir diferentes personalidades. Hacen de su existencia una vida simulada y no real. Esconden sus defectos, inventan y exageran los rasgos más positivos o deseables. Ocultan y mienten. Si esto se realiza en el período crítico en el cual se está construyendo la personalidad y el adolescente está buscando su identidad, y de manera indiscriminada, ésta puede quedar desmembrada y distorsionada.

Desconectarse de la vida real para tener sólo conexión con la vida virtual entraña ciertos peligros que abordaré a lo largo de este libro. También propondré consejos prácticos a las familias, porque son los adultos responsables y concienciados quienes pueden reconducir sus vidas.

Las consecuencias que conlleva el ímpetu de crear *superniños* y el intensivo y excesivo uso de las tecnologías tendrían que alertarnos para poner remedio y educar a esta generación frente a la sobreestimulación y el uso adecuado y positivo del mundo *on-line*, para que éste no los engulla.

CAPÍTULO 1

PRIMERIZA... ¡PERO NO IDIOTA!

PRIMERIZA…
¡PERO NO IDIOTA!

La semilla

La inmensa mayoría de madres, padres y educadores (entre los cuales me incluyo, cómo no) somos incapaces de saber a ciencia cierta las consecuencias que tiene la excesiva estimulación a la que, en la actualidad, se somete a los niños, pero sí podemos imaginarnos o, al menos, predecir algunos de sus riesgos en el desarrollo de nuestros hijos.

La neurociencia ha avanzado de manera vertiginosa en los últimos años. Los descubrimientos científicos sobre el desarrollo del cerebro infantil están teniendo una gran repercusión en la manera en la que aprenden los niños y adolescentes y, por tanto, en su educación. Podemos enseñar a nuestro hijo a utilizar mejor su cerebro. Se conoce mejor porque las novedosas técnicas de imagen cerebral nos permiten observar cómo trabajan las funciones cognitivas, desvelando los secretos de los procesos del lenguaje, de la resolución de problemas, etc. Estos conocimientos pueden permitir desarrollar al máximo su potencial.

Este hecho está influyendo enormemente en cómo se enseña a los niños a pensar y a aprender de forma positiva, pero también se está cayendo en el tremendo error de sobreestimular a los niños sin conocer y/o adaptar a ciencia cierta las condiciones de la estimulación a las necesidades de cada niño y a sus etapas de maduración.

Estamos, probablemente, ante la generación que más estimulación recibe de toda la historia de la humanidad, sin saber realmente precisar las consecuencias que de ello se derivan.

Tenemos acceso a todo tipo de información, desde poder ver imágenes de una operación a corazón abierto, hasta observar la

Tierra desde cualquier punto aéreo gracias a un dron (una aeronave que vuela sin tripulación). Somos capaces de acceder a toda clase de información jamás imaginada a través de la red, leer cualquier artículo científico, periódico o libro. Podemos ver en imágenes cualquier lugar del mundo entero, incluido el espacio, y elaborar cualquier receta de comida del mundo, así como comprar ropa de todas las marcas y alimentos de mil sabores. Podemos libremente contactar con nuestras familias y amigos en cualquier momento allá donde estén.

Vivimos un desarrollo tecnológico tan intenso como desconocido es el impacto que tendrá en el desarrollo infantil y adolescente.

Es tiempo de reflexionar acerca de este «bombardeo» de estímulos que recibimos en un mundo frenético y cada vez más exigente en cuanto a la educación de nuestros hijos se refiere. Intuimos y sabemos que cierta estimulación y exigencia tiene grandes beneficios, por supuesto. Pero tendremos que conocer a qué atenernos y qué consecuencias puede traer este volumen ingente de información y la hipereducación a la que sometemos los adultos a toda una generación de niños nacidos en la actualidad y de las generaciones venideras.

Y esta sociedad —que, por cierto, construimos nosotros— no nos lo pone nada fácil.

El cerebro infantil, ¿es una esponja?

En muchas ocasiones, me da la sensación de que a los niños les robamos su infancia exponiéndolos tan pronto, ya desde bebés, a un sinfín de estímulos, actividades y, por tanto, exigencias en su aprendizaje, sin saber muy bien con qué objetivo.

«¿Cómo vamos a perder la oportunidad de que nuestros hijos aprendan inglés y chino, si en esta etapa son esponjas?», me decía una madre a la salida de una reunión de padres de la escuela infantil.

«Así no les pasará lo mismo que a nuestra generación. La cantidad de oportunidades que nosotros hemos perdido por no dominar los idiomas», proseguía.

«He leído que la estimulación musical y el *ballet* son actividades

enormemente beneficiosas y productivas para su desarrollo intelectual e integral. Ya sabéis que la evolución cerebral es enorme en los primeros años de vida.» A esta afirmación de esta madre tan instruida e ilustrada le seguía una pregunta a la directora de la escuela: «¿Es ampliable el horario de estas actividades a la tarde? Nos gustaría apuntar a nuestra hija a estos talleres para que probase».

«Os voy a pasar el *link* de un vídeo que podéis encontrar en YouTube que enseña a los niños el aprendizaje de los colores. Es dinámico y entretenidísimo, mi pitufa se queda pegada frente a la pantalla. Le encanta.»

El estupor que me produce presenciar esta conversación no es porque su contenido o parte de las afirmaciones que esta madre vierte sean verdaderas o falsas. Los niños, ciertamente, en esta etapa, en sus primeros años de vida, tienen una gran capacidad de aprendizaje.

Los beneficios de la estimulación musical, entre otros muchos, están en potenciar el vínculo del bebé con sus progenitores, favorecer la integración al mundo, proporcionar seguridad, facilitar la expresión de sus sentimientos afectivos, fomentar el desarrollo de la memoria visual y auditiva, aumentar las capacidades motrices, etc. Pero, sobre todo, en disfrutar.

No se juzgan los efectos tan positivos de estos aprendizajes a los que esta madre ha aludido. Lo verdaderamente sorprendente es que todas estas frases las pronunciase la misma persona, y esa iniciativa por estimular fuera en una misma dirección, hacia su hija. Su «pitufa», que todavía no había cumplido ni los dos años de vida.

Esta misma niña acude cada sábado, llueva, truene o pase una mala noche, a la piscina para recibir sus clases de natación. Los domingos que tiene libres acude a *disfrutar* de los títeres, del teatro o una clase musical acompañada de los padres. ¡Qué divertido! Y ciertamente es así. Cada vez más, los padres disfrutamos de actividades conjuntas con nuestros retoños. Pero ¿esta madre se ha parado a valorar las consecuencias de sus acciones en la vida de su hija y en la suya propia?

Creedme si os digo que estas conversaciones son cada vez más frecuentes y los padres están convencidos de que esta manera de educar y entretener a sus hijos es la adecuada.

¡Qué maravilla, cuánto podemos hacer por ellos! Pues entonces… hagámoslo, no perdamos oportunidad, si es bueno… ¡adelante! No vayamos a perder el tiempo o quedarnos atrás. ¡Todo por mi hija!

¡Alto! Un minuto para la reflexión. El cerebro de un niño no es una esponja. Y por mucho que pensemos que una esponja pueda absorber todo el agua que quiera, tiene su propio límite. No puede recoger más líquido que la que su propia capacidad permite, con lo cual terminará por «desbordarse». Las esponjas con su excesivo uso también se degradan.

Su hijo puede sentirse desbordado, como nos ocurre también a los adultos, pero es incapaz de detectar lo que le pasa. La pregunta que podemos hacernos sobre nuestros hijos es si las personas que más los quieren y tienen la obligación de cuidarlos y protegerlos, con las que construyen un gran vínculo emocional, tampoco lo identifican, ¿qué mensaje les está llegando a estos niños? Los explotamos, les robamos su infancia, ¿qué les proyectamos?, ¿qué queremos hacer de ellos? ¡Ojo con las expectativas que tienes sobre tus hijos!

Cada vez más, en las escuelas, los maestros de educación infantil avisan a los padres sobre el cansancio, las horas de sueño insuficientes y las actividades frenéticas de las que participan los niños. Detectan nerviosismo, inquietud y es frecuente que los lunes pregunten a sus progenitores: «¿Qué ha pasado este fin de semana?», y afirman lo siguiente: «Este niño está muy nervioso, parece que *se ha pasado de vueltas*». Los maestros perciben que los niños no descansan lo suficiente y que tendemos a acoplar a los hijos al ritmo de vida de los padres, a veces a una vida social demasiado intensa. Cierta acomodación de los niños al ritmo de vida familiar es adecuada, porque la rigidez excesiva en sus horarios o planes tampoco es positiva. Cierta flexibilidad es beneficiosa.

En esta primera parte del libro abordaré los cuidados que realmente necesitan nuestros hijos para que se adapten adecuadamente a su entorno, construyan una vida llena de satisfacciones, para que sean lo más felices que sea posible, como cualquier madre y padre querría. Pero, eso sí, por supuesto lejos de la presión y de la hipereducación a la que se somete hoy a esta

generación.

La hipereducación

Entiendo que tenemos de media en torno a un hijo, con lo cual se convierte en el «rey de la casa», nos volcamos en él de manera sobrehumana y le atendemos con gran dedicación, porque es realmente maravilloso vivir esta experiencia. He escuchado en muchos debates cómo parece que hoy en día la maternidad se ha profesionalizado, debido a la entrega y dedicación por la autoexigencia propia de este momento, junto con la formación y conocimientos que en la actualidad existen para ser mejores madres. Las mujeres acaban exhaustas, sin saber que la maternidad iba a ser tan agotadora, preguntándose cómo lo hacían sus madres y abuelas en épocas anteriores. Si bien es totalmente cierta la dificultad de conciliar la vida familiar con la vida laboral, habría que reflexionar si este agotamiento responde al grado en que cada progenitor se involucra, ya que podría estar siendo excesivo, sin dejar respirar a su hijo.

Cada vez adquirimos mayores conocimientos científicos sobre el desarrollo de los niños y estamos más formados e interesados por su educación. Además, esta información es accesible para todos y, en algunos casos, el acceso a lo que se cree que es la mejor educación también se puede pagar, como por ejemplo eligiendo el «mejor» colegio. Existe un gran estrés por elegir el mejor *cole* para tus hijos con la mejor metodología pedagógica, aunque te dejes casi un sueldo en dicha elección. De ahí los quebraderos de cabeza que genera este paso para muchos padres, no vaya a ser que la escuela de tu zona no sea suficiente para las expectativas que tienes puestas en tu superhijo. No importa que el transporte te lleve dos horas diarias de tiempo, te arruines o no tengas amigos en el barrio. ¡Todo por mi hijo!

Existe el caso de niños cuyo nivel socioeconómico nada tiene que ver con el de sus amigos del cole. A mitad de curso, este desequilibrio se hace cada vez más patente. He podido comprobar cómo la preocupación de muchos padres iba en aumento por no poder llevar el ritmo de vida de los compañeros del colegio de su

hijo, por no tener un chalet con piscina al cual invitar, hasta no poder poner los *brackets* de los dientes a sus niños ni contratar profesores de refuerzo por las tardes, lo necesitase o no. El hecho de no poder proporcionales estas pequeñas pero grandes cosas crea mucha culpabilidad. He visto en muchos padres cómo la celebración del cumpleaños de sus hijos se convertía en un momento de tensión en vez de felicidad. Padres acomplejados que se preguntan: «¿Dónde los llevo a celebrarlo?». Hace ya tiempo que unos sándwiches o medias noches rellenas de jamón y queso y una tarta dejaron de ser suficiente. Buscan también la originalidad, se contratan payasos o científicos que hagan experimentos a modo de diversión.

Esta hiperexigencia, junto con el creciente negocio que existe para la infancia a todos los niveles, incluida la necesidad de la educación tecnológica, un potente mercado, nos somete a bombardeos de mensajes y presiones difíciles de canalizar o manejar. Pero si no somos capaces de poner un poco de cordura, nos arrastrará.

Con esto no quiero decir que estos aprendizajes y experiencias no sean enormemente beneficiosos para el desarrollo de los niños, que por supuesto lo son. Sólo que poquito a poco, de uno en uno, valorando las necesidades y el ritmo de los niños. No queramos generar superniños a toda costa.

A grandes padres, ¿grandes hijos?

Contribuimos consciente o inconscientemente a que los niños pierdan su frescura en un mundo guiado y excesivamente estructurado, disponiendo ya desde muy temprano de una agenda bien planificada. ¿Dónde queda la motivación intrínseca, la necesidad de explorar a su ritmo, de asombrarse y entusiasmarse con lo cotidiano y lo natural? La motivación intrínseca se genera cuando hacemos algo con gran disfrute, por el hecho de divertirnos y no porque nos lo impongan o para obtener un cumplido. Si contribuimos a aniquilar la esencia y lo más característico de la infancia, la imaginación y la magia de ser niño, lo lúdico para programar niños en los que depositamos otras necesidades y

prioridades que no son las de ellos, sino las de un adulto, ¿qué nos queda? ¿En qué los convertimos?

> Encontramos padres y madres que estimulan externamente y de forma precoz a sus hijos, menoscabando su innata curiosidad y sus ganas de aprender.

A menudo, los padres comienzan a darse cuenta de lo que han construido en sus vidas cuando sus hijos llegan a la preadolescencia y se llevan las manos a la cabeza, al observar cómo algunos adolescentes se encuentran absolutamente desmotivados, con gran temor a la soledad y al silencio, aburridos o absortos ante los sonidos e imágenes estridentes de un teléfono móvil, una *tablet* o un ordenador, hablando más con «los pulgares» que «por los codos» (como correspondería a cualquier adolescente que se precie), incapaces de escuchar lo que se le dice:

—Rubén, Rubén, Rubéééén, ¿me escuchas? —pregunta su madre.

—¡Jo! Sí, mamá. ¡Qué pesada! —responde Rubén.

—Llevo media hora llamándote —insiste su madre.

—¿Qué me decías, mamáááá? No, no, yo no salgo, me quedo en casa. ¡Paso, vete tú! —responde Rubén despistado.

—No hijo, si te he preguntado qué quieres de merendar —expira una madre desesperada y hastiada de esforzarse en mantener conversaciones que no llegan a ninguna parte.

Los niños no tienen poderes mágicos para convertirse de pronto en estos seres o fantasmas que habitan en algunos hogares, presentes pero ausentes. No tienen la varita mágica para decir: «¡Tatatachán…! Ahora soy un adolescente desmotivado en mis estudios y pasivo que no participa de la familia». Muchos viven aislados, sordos ante el mundo natural por las decenas de aparatos digitales de los que disponen a su alrededor, pero ciertamente comunicados a través de estos soportes con el exterior.

Entonces, ¿para qué se van a esforzar por salir de su cuarto? Al menos de momento. En esta edad algunos adolescentes creen tener lo que necesitan y sin esfuerzo. Esta situación llega con los llamados

«padres helicópteros». Aquellos que prestan una elevada atención a sus hijos, que constantemente los supervisan y cuando estos tienen un problema acuden para resolvérselo sin dejar un minuto para ver si generan una solución por sí mismos. También existen los «padres ambulancia», que perciben cada dificultad como si fuera una emergencia a la que hay que atender inmediatamente. De ahí que se generen —en ambos casos— el estrés y el agotamiento mencionados anteriormente que se padecen hoy en día viviendo la paternidad.

Madres y padres que no llegan a llevar a cabo los propósitos que tienen para sus hijos ni cumplir los suyos propios. Los niños viven lo que marcan sus agendas con actividades que ellos en muchos casos ni siquiera eligen o desean. Si los niños se aburren es un drama para ellos mismos y un fracaso para sus padres. No existe una tarde libre porque piensan que no están aprovechando el tiempo, como si al no estar la tarde planificada fuera un desaprovechamiento. Todo esto genera estrés, falta de autonomía y desmotivación por parte de los niños.

Padres que supervisan permanentemente las vidas de sus retoños y, cómo no, sus estudios. Se responsabilizan tanto de sus resultados, que viven como un éxito o como un fracaso propio lo que hacen sus hijos.

> La transmisión de tranquilidad y calma, así como generar un ambiente de oportunidades por parte de los padres hacia sus hijos, permitiendo que éstos se entretengan por sí solos, es más inteligente que el ímpetu de muchos padres por tenerlos permanentemente entretenidos con cosas impuestas y excesivamente planificadas y estructuradas que los niños ni siquiera desean.

—Nos vamos del parque porque tenemos que estudiar esta tarde. Mañana tenemos un examen muy difícil —dice María, la madre de Cloe.

Mi reflexión es: ¿cómo hemos cambiado hasta el lenguaje? Sería más adecuado responsabilizar a su hija diciendo: «Nos vamos porque Cloe tiene que estudiar, se examina mañana».

Ante estas afirmaciones, no es de extrañar que algunos padres justifiquen a toda costa los errores de sus hijos, porque realmente no son de ellos, no les pertenecen ni el mérito ni el demérito, que asume el adulto como propios. De ahí que una crítica por parte de un maestro sea tomada como algo personal, y no como una crítica constructiva para que su hijo mejore. Entiendo que ahora cualquier padre quisiera añadir: «Hay que ver cómo son algunos profesores…», y ciertamente también tendría razón.

La realidad es que existen verdaderos enfrentamientos entre padres y profesores porque algunos padres no quieren o no saben admitir su responsabilidad, pues disculpan a su hijo a toda costa, como si tuvieran que justificarles o más bien justificarse. «¿Con lo que yo hago por mi hijo y encima al profesor no le es suficiente…?», dice la madre de Cloe. También hay que decir que es importante que los maestros realicen un esfuerzo por transmitir sus mensajes sin proyectar culpabilidad a los padres. Transmitir responsabilidad, sí, pero la culpabilidad sólo daña, dado que estos padres pondrán una gran barrera sintiéndose atacados y responderán a la defensiva y con rechazo. El perdedor, como es habitual, será la parte más más vulnerable: el niño.

Somos nosotros, los adultos, quienes poquito a poco realizamos esa conversión que después tan frecuentemente criticamos. Si verdaderamente estos niños tuvieran dichos poderes, esa varita mágica que anteriormente mencionaba, ya habrían hecho desaparecer a más de un padre y una madre.

¿De dónde viene el afán por sobreestimular?

Las investigaciones científicas sobre estimulación han encontrado que el cerebro del bebé, si no tiene las experiencias básicas y, por tanto, la suficiente estimulación, aquella que todo niño necesita, no se desarrollará adecuadamente. La estimulación temprana surgió para atender a aquellos niños que padecían deficiencias en su desarrollo o mostraban dificultades en su aprendizaje y que requerían unos cuidados especiales y preferentes. Por tanto, entendemos que estos bebés y niños necesitaban ser más estimulados. Más tarde, dado que existían grandes beneficios en su

desarrollo, y por el conocimiento de una gran evolución en el cerebro infantil en la primera etapa de la vida, se aplicó esta estimulación también a niños sanos.

Estos hallazgos científicos ya se demostraron primero en varios estudios con animales, en los que se pudo observar la diferencia de las ratas en dos contextos: unas en situación de aislamiento, solas y en jaulas vacías, y otras criadas en comunidad y con juguetes. También a mediados de la década de 1970 el descubrimiento de una niña, llamada Genie, que desgraciadamente creció en una situación de privación social grave, sin escuchar diálogos humanos o atados a una silla, se pudieron demostrar las consecuencias enormemente dañinas para el desarrollo que suponía el hecho de no recibir los estímulos necesarios.

Aunque tal y como recoge la autora del libro, un solo caso no es una prueba e incluso pudiera haber nacido ya con daños en el cerebro.

El aislamiento y la privación sensorial dañan el desarrollo del cerebro, y por tanto el desarrollo emocional y social, mermando el aprendizaje. De una forma más flagrante se ha podido demostrar gracias a los estudios que cita la doctora y educadora Kathleen Stassen Berger, en su libro *Psicología del desarrollo,* llevado a cabo con niños huérfanos en Rumanía, que corrobora las investigaciones anteriormente mencionadas.

El dictador Nicolae Ceausesçu, en los años ochenta, prohibió las interrupciones voluntarias del embarazo y el control de la natalidad. Esto hizo que decenas de miles de niños fueran abandonados en orfanatos estatales, en los cuales fueron privados de interacciones y estímulos. Miles de estos niños abandonados fueron adoptados posteriormente por familias de Estados Unidos y europeas tras el final de su gobierno.

Los niños que mejor evolucionaron, es decir, que ganaron peso, crecieron más rápido o desarrollaron adecuadamente sus habilidades motoras, fueron aquellos que habían sido adoptados antes de los seis meses de edad. Sin embargo, aquellos que fueron adoptados pasados los seis meses presentaban mayor déficit en las habilidades cognitivas y emocionales, así como carencias en su vínculo emocional o apego con un cuidador, mostrándose en sus conductas demasiado amistosos con extraños. Los estudios sobre

estos niños se han prolongado en el tiempo y nos muestran que actualmente —cuando ya son adultos emergentes—, su desarrollo ha transcurrido con problemas emocionales y de conducta, que se hicieron patentes en su etapa adolescente.

De ahí la importancia de las experiencias tempranas, de la interacción y el cuidado con una figura de apego o cuidador, que le aporta la seguridad en sí mismo y un adecuado desarrollo. A esto añado que no hay que dejar a ningún niño sin las oportunidades de recibir la estimulación necesaria y suficiente, pero tampoco abusar ni dejarse llevar por la obsesión de avanzar más rápido de lo que un niño es capaz de aprender dada la etapa evolutiva en la que se encuentran.

Querer y cuidar a tu bebé, ¿solamente eso?

La mayoría de los niños y las niñas se desarrolla bien y de forma adecuada en sus familias, en su sociedad, aun existiendo muchas diferencias, tanto culturales como en los estilos educativos que ofrecen las familias a su hijos.

Cuando hablo sobre experiencias básicas y la estimulación que necesita un bebé, me refiero a jugar con él, dejarle experimentar sensaciones placenteras, alentándole al movimiento y a alcanzar objetos, cosas sencillas que serán el alimento idóneo para las conexiones cerebrales que necesita para su correcto desarrollo.

Hasta hace unos años, nuestros bebés recibían estimulación de nuestro entorno más cercano, de la relación con su familia, del contacto con la naturaleza, con sus amigos. Desde hace unos años, la tecnología y la necesidad autoimpuesta de estimularlos para ser mejores en un mundo exigente, impuesto por la esclavitud de un mercado que nos somete y nos guía, ha irrumpido en nuestras vidas. Hemos abierto la puerta de nuestro hogar a un monstruo, el monstruo de la sobreestimulación, permitiendo que se acerque a nuestro hijo, sin que se lo lleve físicamente, pero sí obligándolo a convivir con él, lo cual lo hace más cruel, generando una presión social anteriormente desconocida.

¡Preparados, listos… ya! Comienza la carrera mucho antes de que los bebés nazcan

La obsesión por estimular a nuestros hijos comienza antes incluso de que el bebé nazca. ¿Qué madre o padre no haría todo lo posible, e incluso lo imposible, para que su hijo fuera feliz, inteligente y tuviera un gran futuro por delante? Creo que cada uno de nosotros, en su interior, sólo quiere que haya una única persona en el mundo que sea más lista, más guapa, más habilidosa y triunfadora que uno mismo. Esa única persona en el mundo es… nuestro hijo. Entonces, no pierdas el tiempo, ni un minuto más, es hora empezar, el tiempo comienza… ¡Ya!

Te sorprendes un día de tu embarazo escuchando a Mozart porque se habla de la importancia que tiene la música para activar las neuronas y por tanto el desarrollo de tu bebé, incluso mejora el aprendizaje del pensamiento matemático. La música es irresistiblemente maravillosa.

Elijo como primera opción *La primavera*, de Vivaldi, pero finalmente me decido por escuchar el *Concierto para piano y orquesta n.*o *21 K 467,* de W. A. Mozart. ¿La razón de esta elección? Porque a los tres meses del embarazo me regalan un diario-guía que tiene el plan de acompañamiento para una futura mamá en este maravilloso viaje, la maternidad. Por supuesto, acepto el regalo, cómo no, mi curiosidad y mi avidez por saber cada vez más me pueden. En él aconsejan este concierto porque, según refleja la guía, «las notas límpidas del pianoforte, el *pizzicato* de los arcos y los improvisados acentos de la orquesta saben transmitir sensaciones tranquilizadoras y relajantes, tanto para la mamá como para el bebé».

Con toda la ilusión lo devoro el primer día, no vaya a quedarme sin saber algo que las demás madres, según observo, ya conocen, porque cuando hablo con ellas, parecen sabérselo todo. La frase más repetida en mi grupo es: «Y no has leído que lo mejor para el bebé es…».

Esta extraordinaria guía se convierte en mi libro de cabecera. Digo «extraordinaria» porque es capaz de ayudarte en cada momento, es decir, nos dice para cada estado de ánimo lo que debemos hacer, leer, escuchar e incluso el tipo de música o película más adecuado para cada mes del embarazo. Insólito, pero real.

Me siento en mi sofá dispuesta a poner en práctica los magníficos consejos: voy a escuchar música. Y de repente me surge una terrible duda —os aseguro que es totalmente verídico— y me hago la siguiente pregunta: ¿me pongo los cascos en mis oídos para relajarme o se los pongo al bebé, es decir, pegados a mi incipiente tripa? Dejo abierta la respuesta porque las opiniones siguen divididas al respecto.

Acudo a mis clases semanales de yoga, que es mi mejor elección. También asistimos, cómo no, a las clases de preparación al parto que, aunque nos aportan conocimientos y consejos, no nos proporcionan tranquilidad y calma. Nos aconsejan todo lo que vamos a necesitar y escucho a todas las parejas que ya lo tienen comprado casi todo, así como los matices de su elección en cada objeto y las diferencias de precios, objetos que ni siquiera pensé jamás que pudieran existir.

En esta situación, es evidente que puede al menos entrarte una sensación de estrés ante tanta seguridad y planificación ajena, y un pensamiento: «¿Lo estaré haciendo bien?», ya que ni siquiera hemos pensado o comprado estas cosas supuestamente «tan necesarias» para nuestro bebé. «¿Seré una buena madre?» Regresamos a casa, yo un tanto decepcionada, supongo que en estos momentos también las hormonas juegan su papel. Aun así me repito a mí misma lo que yo pienso en realidad: «Lo más importante es que disfrutemos de mi embarazo, del deseo de verle la carita y estrecharle entre nuestros brazos, me regocijo en el amor que sentimos por nuestro bebé, en lo que lo queremos, lo cuidamos y lo cuidaremos».

De momento, compramos lo imprescindible y aunque las visitas a casa me recuerdan todo lo que todavía no tenemos, intento seguir fiel a mí misma, que lo mío me cuesta, para esperar a que llegue el amor de nuestra vida. Y… finalmente llegó y, con él, la felicidad y la intensidad de la maternidad.

Al mes del nacimiento de mi hija, en mi centro de salud ofrecen la posibilidad de acudir un día a la semana, tres horas, para realizar un taller sobre la maternidad: una hora de clase de masajes para el bebé, una hora de lactancia para ayudarte en este proceso y, por su puesto, para no olvidarte de ti misma, otra hora de *hipopresivos:* actualmente recomiendan estos abdominales como los mejores que puedes hacer para continuar con tu anterior figura.

Voy a probar. Nunca llego a tiempo, y observo que las demás madres —somos más de diez—, tampoco.

Primera hora: masaje. Tenemos que desnudar a nuestro bebé, untarle aceite corporal y comenzar un masaje con el objetivo de relajarle. Y me pregunto en ese momento: ¿no estaría yo más tranquila y mi bebé más relajado si permanezco en casa con ella entre mis brazos, en lugar de salir de casa a toda prisa a esas horas insanas? ¿No le relajará más a mi bebé una mamá tranquila que respeta su ritmo?

En el taller, algunos bebés lloran y no sabemos si es porque tienen frío, calor o si les falta el contacto directo con sus madres al estar tumbados en colchonetas. Simultáneamente, otros bebés se están haciendo caca, otros quieren dormir o simplemente les toca su toma de leche. Por supuesto, la mía quiere la teta de mamá. Comienzo a darle el pecho, estamos veinte minutos, mi hija feliz y yo aún más. De pronto, se ha pasado la hora y no le he podido dar el masaje. Ahora toca lactancia. ¡Vaya! Pero si mi hija ya ha tenido su toma. ¡Oh, me lo he perdido!

Trato de aprovechar parte de lo aprendido y le doy el masaje que rechaza absolutamente porque quiere mis brazos. Llega la siguiente actividad, la hora prometida… «La hora para una misma.» ¿Cómo que para una misma? Quién nos mete en la cabeza semejante concepto, si un bebé de un mes depende absolutamente de ti. Cuando me levanto para respirar y realizar el primer abdominal hipopresivo, mi hija se hace caca. Se acabó, ya no existe el «momento para mí misma». «¿Cómo he podido ser tan ingenua?», me pregunto.

Durante esa hora somos varias las madres que dejamos el ejercicio y nos ponemos a cambiar pañales.

Por último, se acerca la matrona y se dirige a todas de la siguiente manera: «Ya está, mamás»: así nos llama. Nos anuncia que la sesión se ha acabado por hoy. Quiere un *feedback* de lo acontecido, por lo que nos pregunta si estamos contentas y si hemos aprendido mucho en el taller. No soy capaz de decir nada, me quedo muda. Sólo hago una reflexión para mis adentros… «Soy primeriza, ¡pero no idiota!»

La presión social, en manos de unos padres y madres que se dejan llevar por ella o por la autoexigencia de hacer las cosas perfectas, según los dictámenes de la macroeconomía, es causa de estrés familiar, personal y por supuesto, de estrés para él bebé.

Porque… ¿cómo es posible que no hagamos más que mimar, querer y amar a nuestro bebé? Pero si hoy en día se nos abre un mundo de oportunidades para ganar esta carrera, ¿hacia dónde? A ninguna parte.

Perdemos momentos únicos y desvanecemos sensaciones maravillosas de disfrute y serenidad. ¿Por qué? Porque «no vaya a ser que mi hijo no sea el primero»… ¿En qué? No lo sabemos. Los libros, las revistas, la divulgación en medios de comunicación, las empresas, todo el mundo opina al respecto.

Afortunadamente, como he escrito antes, cada bebé marca su ritmo, y es mucho más inteligente que muchos padres. Es importante saber conectar con él observando lo que desea, aprendiendo poco a poco a respetarlo, es complejo, pero se puede conseguir. Este aprendizaje sólo se adquiere si le observamos y empatizamos con él, en vez de imponerle otras necesidades ajenas que nada tienen que ver con nuestro hijo. Seguro que podéis hacerlo: quererle, mirarle, regalarle sonrisas que tan mágicamente te devuelve, atenderle, sentirle, educarle. Eso es amor, algo tan sencillo y complejo a la vez.

Millones de padres se preguntan si, dado que la sociedad muestra tantas cosas para crear a un superniño, ¿por qué quedarse solo en el amor?, ¿tendrán que invertir en alguna otra cosa más, no? Dejemos a nuestra intuición y a nuestra empatía actuar, y a la experiencia que vayamos acumulando mientras compartimos nuestra vida con nuestro hijo. Es así como iremos identificando lo que necesita. A veces, porque no lo vemos, o porque no queremos verlo, interrumpimos momentos placenteros con una alternativa que pensamos más fructífera, pensando que lo artificial será mejor que lo natural.

Si tu bebé pudiera hablar, ¿qué te diría?

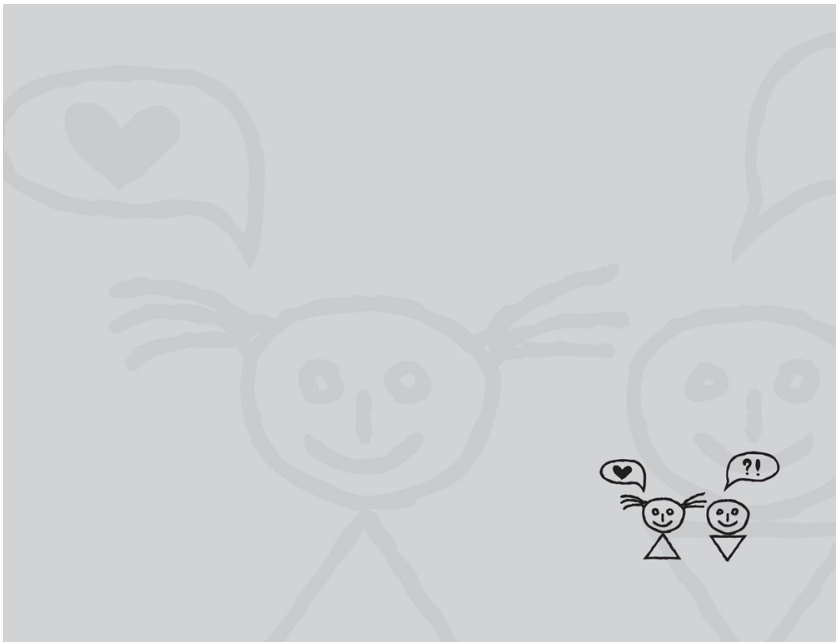
Si tu bebé hablara, te diría:

> Quiéreme mucho, ámame despacio, dedícame tiempo, abrázame, soy un bebé. Escucha mi llanto de queja y mis primeras sonrisas y disfrútalas tú también.
>
> Deseo que me abraces, que me cubras de besos, quiero oír el murmullo de tu voz, el sonido de una canción de tus cálidos labios. Papá, hazme cosquillas con tu barba, hazme cosquillitas en mi cuerpo, pedorretas en la tripa. Mira cómo disfruto, sonríeme, que yo también te sonrío. Mamá, dame tus pellizcos de ternura, la serenidad que siento cuando estoy en tus brazos, brazos firmes y llenos de amor que me envuelvan, donde sienta la seguridad de quien me sostiene y protege. Quiero el calor de tu cuerpo, tu amor. Dime cuantas veces puedas: «Te quiero. Te amo». Ésa es mi seguridad.

Estos momentos son únicos… Reemplaza otros más estresantes por éstos. La paternidad y la maternidad no son idílicas, son intensas, pero definitivamente maravillosas. Si puedes, y yo creo que sí, detén el tiempo por un momento para disfrutar de esta extraordinaria experiencia.

CAPÍTULO 2

EL PODER DE AMAR



EL PODER DE AMAR

Tus hijos no son tus hijos,
son hijos e hijas de la vida,
deseosa de sí misma.
No vienen de ti,
sino a través de ti,
y aunque estén contigo,
no te pertenecen.

KHALIL GIBRAN

Niños sobreestimulados: niños heridos y olvidados

¿Qué podría ocurrir si nadie estimulara a tu bebé? ¿Y si nadie jugase con él? La sincronía y el apego nos darán las pistas necesarias para entender la importancia de los lazos afectivos y su contribución al buen desarrollo de los niños. La educación a través del amor, de la sensibilidad y de la inteligencia emocional de los padres son las herramientas necesarias que proporcionarán a nuestros hijos las condiciones favorables para que puedan ir descubriendo el mundo por sí mismos. La hiperexigencia y la excesiva estimulación pueden producir deficiencias en su capacidad de aprendizaje y en su desarrollo a lo largo de la vida.

Los niños, de forma natural, son proactivos para el conocimiento, es como si llevara cada uno dentro de sí mismo un auténtico motor que le impulsa a descubrir el entorno. Los cuidadores deberíamos ser facilitadores, intermediarios entre el niño y su realidad. Para ello, es importante que los progenitores tengan una gran sensibilidad hacia el pequeño, para proporcionarle

lo que necesita y no lo que creemos que necesita. Pararnos y mirar a través de sus ojos, adentrándonos en su mundo respetuosamente, proporcionándole un ambiente en el que se sienta seguro para explorar. El aprendizaje se genera desde dentro del niño por su innata curiosidad. Entonces, ¿para qué bombardearle con una gran cantidad de estímulos externos, si lo que necesitan es un ambiente seguro para salir al mundo y explorarlo. ¿Para qué matar ese impulso, ese deseo interno de conocimiento, de descubrir, de imaginar, de crear…?

La imaginación, la iniciativa y capacidad creadora en la infancia no tiene límites. ¿Para qué ponerles frente a unas pantallas o regalarles muñecos y juguetes que ya lo hacen todo por ellos? ¿Para qué sirve fomentar su pasividad? Para que su cerebro se vuelva vago y no tengan que esforzarse mentalmente….

Sabemos que los niños sienten una gran alegría por su autorrealización, es decir, por la capacidad para llevar a cabo sus aspiraciones; sienten una gran satisfacción y orgullo por sus logros. «¡Abuela, mira lo que he hecho!» «Papá, ven a ver mi dibujo, ¿a que es muy bonito?» Sus vidas desde pequeños están llenas de estas expresiones de sana autoestima y satisfacción personal, aunque también de pequeñas frustraciones. Permíteles crear y dar rienda suelta a su capacidad creadora. Por ejemplo, si utilizas una caja de cartón y unas sábanas podrás satisfacer su deseo de crear su particular cabaña. Si los niños a través de este juego son capaces de imaginar y, por tanto, de llevar a cabo lo deseado —esta cabaña—, quiere decir que son capaces de conseguir lo que han imaginado, y por tanto sentirán una verdadera alegría al lograrlo por sí mismos. Eso es la autorrealización.

Si llevamos a cabo actividades excesivamente estructuradas o planificadas de forma continua, paralizamos su creatividad, fomentamos su desinterés y contribuimos a que generen nerviosismo. Las tareas demasiado complejas para las competencias de los niños también generan ansiedad y frustración. El término medio entre una actividad atractiva y no excesivamente guiada, pero con pequeños desafíos, contribuye a que florezca su creatividad y al disfrute por su realización. Permíteles experimentar y equivocarse.

No sustituyas su capacidad de descubrir por dárselo todo hecho. No tapones su deseo de explorar y crear, que nace de lo más profundo de su ser. Acompáñale en este proceso para que explore por sí solo y logre sus aspiraciones con orgullo.

Expertos del Grupo de Investigación de Neuroplasticidad y Aprendizaje de la Universidad de Granada, coordinados por la psicobióloga Milagros Gallo, afirman: «El entrenamiento en tareas demasiado complejas antes de que el sistema cerebral esté preparado para llevarlas a cabo puede producir deficiencias permanentes en la capacidad de aprendizaje a lo largo de la vida». Es decir, se aprende peor si se enseña empleando técnicas complejas antes de que el cerebro se haya formado adecuadamente.

No por estimular con mayor complejidad o intensidad hay efectos beneficiosos en el desarrollo, incluso todo lo contrario. Estimular de forma precoz puede producir efectos perjudiciales. Una estimulación temprana inadecuada —por ejemplo, la sobreestimulación— genera estrés y bloqueo emocional. Sin embargo, una estimulación temprana adecuada genera aprendizaje y emociones positivas, como la alegría.

De ahí que la investigadora concluya con la importancia de adaptar las condiciones de estimulación a las necesidades de cada niño y a sus etapas de maduración.

¿Qué ocurre si acostumbramos a los niños a recibir una gran dosis de estímulos a través de las pantallas en edades muy tempranas? Por ejemplo, dibujos animados inadecuados por su contenido o por su ritmo acelerado y sus frenéticas imágenes. ¿No estaremos socavando o debilitando la capacidad de actuar y de crear de los niños? Matamos su curiosidad y fomentamos la *vagueza* intelectual. Y quién sabe si llegará un momento en el cual, debido a esa dosis de estímulos recibidos, ya no les satisfaga su mundo real, sus deseos internos de jugar, de desarrollar su imaginación creando. Puede que genere una necesidad de querer más y más, acostumbrados a tanta dosis de estimulación, con el perjuicio de que se aburran con lo más natural. Los estímulos de la naturaleza no son tan acelerados y frenéticos, son más calmados; por tanto, para continuar satisfaciendo el estado de los niños, éstos necesitarán

una dosis de estímulos aún mayor, sin límite. Podemos ver que muchos niños, desde su más tierna infancia, permanecen horas y horas pegados a las pantallas. En algunos casos, niños que se aburren, desmotivados e incapaces de salir de su tedio o de generar alternativas a su aburrimiento.

Niños cuidados. Niños queridos

Me gustaría trasladaros la importancia que tiene la sincronía y el apego en la primera etapa de las vidas de vuestros hijos. Cuando hablamos de sincronía nos referimos al intercambio coordinado y lleno de armonía entre el bebé y su cuidador o cuidadora, a la interacción en la que ambos se responden en cada situación y en cada momento, y que se establece —por ejemplo— cuando los padres juegan cara a cara con sus bebés, les cambian el pañal, les bañan, etc. La importancia de la sincronía estriba en que con dicho contacto, *face to face,* los bebés aprenden a leer las emociones de los demás y a prestar atención.

Los cerebros de nuestros bebés necesitan esta interacción, establecer lazos sociales, se trata de un *estimulante natural* que influirá tremendamente en su desarrollo. Quiero reflejar en estas palabras que no es sólo un momento de disfrute, sino una necesidad en el primer año de vida. Se trata de la construcción de un vínculo tremendamente importante y funcional que servirá a vuestros bebés para desarrollarse al máximo.

Uno de los mejores actos de amor y de cuidado es estimular a tu bebé desde la cercanía. ¿De qué manera? Mirándoos cara a cara con el contacto mutuo, respondiendo a sus sonrisas. Cuando utilizas un tono exagerado para dirigirte a él, proporcionarás un deleite para sus sentidos, porque conllevará una respuesta suya que observarás al ver cómo mueve sus brazos y piernas de la emoción, agarrará fuertemente a modo de tirón un mechón de tu cabello, tras lo cual responderás con una mueca, y así, momento a momento, se consolida la receptividad. La forma de responderos recíprocamente con los gestos y la mirada son instantes únicos que ningún padre o madre debería perderse. Las largas jornadas laborales, el cansancio, y cien razones más, hacen que se delegue a otros cuidadores —

profesionales o no— este tipo de vivencias. El niño las obtendrá, pero si puedes, ¡no te lo pierdas!

> Sabemos que las madres que disfrutan y permanecen más tiempo cuidando de sus bebés —alimentándolos, cambiando los pañales o bañándolos…— son más sensibles a la interacción y, por tanto, construyen una buena sincronía. Esto significa que muchos padres, mientras cubren estas necesidades de sus hijos, no sólo los están cuidando físicamente, sino emocionalmente, porque conjugan estos cuidados con el juego emocional, es decir, con el amor, la sensibilidad y la receptividad.

La sincronía, con el paso del tiempo, quedará reemplazada por otro vínculo emocional como es el *apego*, en la medida en que los niños se distancian físicamente porque aprenden a gatear o a desplazarse por sí mismos, buscando mucho más que el contacto visual.

Un apego seguro permite que el niño se encuentre cómodo y confiado para explorar el mundo, sin apenas miedos, ansiedad o indiferencia. ¿Cómo podemos cerciorarnos de que estamos construyendo este tipo de vínculo emocional seguro? Si ante nuestra presencia se sienten seguros para explorar todo a su alrededor, jugar y disfrutar, pero cuando nos retiramos pueden llorar o hacer una pequeña pausa mientras juegan, es un signo de que nos echan de menos. Es lógico y natural. Cuando regresamos, con frecuencia vuelven hacia nosotros para luego seguir jugando.

Cuando los niños nos llaman: «¿Mamá?» ¿Papá?», Y respondemos: «Estoy aquí, ¿quieres algo?», les proporcionamos la seguridad necesaria para darles a entender que estamos próximos, un pilar fundamental para que los niños se desarrollen competentes y capaces.

Investigaciones actuales establecen que el apego puede variar por circunstancias familiares que también son cambiantes, como por ejemplo las preocupaciones económicas, las situaciones de pobreza o por el mero crecimiento y cambio de los niños. Existen además otras razones por las que el apego puede no ser seguro, como el

hecho de que la madre tenga un trastorno psicológico, problemas de alcoholismo en la familia, maltrato, e incluso padres controladores y excesivamente entrometidos.

Debemos descubrir y poner el énfasis en conocer lo que imposibilita a ciertos padres o madres a establecer un vínculo de apego seguro con su hijo, ya que observamos muchas dificultades entre padres e hijos para construirlo.

De forma general, sabemos que a los padres a los que más les cuesta establecer dicho vínculo emocional son aquellos cuyas familias fueron aisladas socialmente, sufrieron abusos o fueron niños con un temperamento más difícil. En todo caso, siempre deberíamos estudiar cada caso con sus particularidades.

Marta, una madre explotada y olvidada

Os presento a Marta, una mujer que pensando que construía una familia feliz, descubre que su entorno se desmorona y su vida se hace añicos. Quiero compartir cómo llegamos a descubrir las razones de su comportamiento y sus emociones, aquellas que le llevaron a «disolver» su familia, y a mantener a sus hijas alejadas y aisladas en su habitación con la sola comunicación a través de internet. La separación y la desunión familiar —aquello que más miedo le producía— habían llegado, justo lo contrario de lo que siempre había deseado. Durante toda su vida se había afanado por construir una *familia feliz*.

Cuando Marta entra a mi consulta, su primera afirmación es: «¡Mi familia se desmorona! —y prosigue—: Mi hija de diecisiete años no quiere saber nada de mí; la de catorce se empieza a rebelar, siguiendo los pasos de la mayor, y para rematar mi marido y yo cada vez nos distanciamos más. Parece que sólo hablamos entre nosotros para discutir sobre la educación de las niñas», comenta Marta con el habla entrecortada y entre sollozos.

Y al poco añade:

—Siento derrumbarme nada más conocerte, pero ya no puedo más.

Le respondo que las emociones que le embargan son absolutamente naturales, y añado el hecho de que se permita llorar.

Para ello, dejo el espacio y el tiempo necesarios para que puedan brotar las lágrimas de sus ojos, esas que tanto tiempo parece que han permanecido allí, sin salir, guardadas. Percibo que es la primera vez que Marta se permite decir en voz alta este acertado resumen sobre su vida actual. El hecho de verbalizarlo ante otra persona, de escuchar el eco de sus propias palabras, le hace tomar conciencia de la cruda realidad.

Me confirma que es la primera vez que lo cuenta y lo comparte con alguien.

—No me he sentido con las fuerzas necesarias para contárselo a mis padres, ya que son muy mayores y esto les disgustaría enormemente. Apenas tengo amigas o, al menos, amigas de confianza con las que poder compartir lo que me ocurre en lo más profundo de mi corazón. ¡No puedo más. Ayúdame!

Refuerzo este paso tan importante que va a dar en su vida, y que no es el hecho de acudir a una psicóloga —que es una estupenda decisión—, sino el hecho de saber pedir ayuda, porque nunca, nunca es tarde para recibirla.

Voy a detenerme en esta familia para plasmar la importancia de establecer un vínculo emocional adecuado con los hijos, amarlos y respetarlos sin presionarlos ni sobreestimularlos para «sacarles» todo su jugo, como una exprimidora. Veremos las verdaderas razones que llevaron a Marta a actuar de esta manera.

Algunos padres piensan que amar a sus hijos es muy fácil y se extrañan de las afirmaciones que a veces vierto sobre la complejidad de amar, de querer bien y sanamente.

¡Qué difícil es en algunas ocasiones establecer una relación armoniosa! Existen padres que imponen su forma de entender la vida sin cuestionarse algunos de sus comportamientos y emociones, que les llevan a menoscabar la vida de sus hijos. Es importante conocer lo que realmente quieren los niños, conectar con ellos y respetar sus ritmos. En estos primeros años de vida se establece una relación que determinará o influirá enormemente en los años futuros, y es necesario no dejarse llevar por las modas y la corriente de oportunidades que en la actualidad existen para estimularlos —y que seguimos pensando que así les damos lo mejor—. De hecho, no hacerlo es complicado.

Una de las mejores maneras de actuar es construir una buena relación de sincronía, apego y adecuada estimulación.

Marta muestra mucha rabia contenida en sus expresiones:

—Cada uno por su lado, son todos unos egoístas, pero sobre todo mi hija la mayor. Con todo lo que la he cuidado y protegido, todo lo que he hecho por ella, y sólo aparece por casa como si viviera en un hotel.

Nadia, así se llama su hija, se levanta por las mañanas para ir al colegio cuando sus padres ya están en el trabajo. Cuando regresa entra por la puerta sin saludar y se dirige directamente a su cuarto sin mediar palabra.

—Ni un hola, no me pregunta si necesito ayuda, se engancha a su ordenador para ver contenidos de moda y famosas. Está obsesionada con la belleza, y parece que lo único que le importa es chatear con sus amigos por internet, como si yo no existiera —añade Marta—. Me trata como a una esclava que le sirve la comida, le lava su ropa y le paga sus estudios. ¡Mi hija es una egoísta! —expresa con ira y profundo pesar.

Cuando conozco a Nadia, me encuentro con una chica con ganas de salir del cascarón. Por su relato, se puede observar que ha sido sobreprotegida desde niña, sin apenas haber podido tomar decisiones sobre su vida. Por cómo habla sobre la relación con su madre, parece tener las alas cortadas, como si pidiera a gritos que le quitasen la garra clavada en su espalda por una gallina clueca que ha protegido a sus crías asfixiándolas y dañándolas, aunque fuera sin querer.

Esta adolescente ha percibido en su educación una gran exigencia por parte de sus padres para estudiar, para realizar actividades extraescolares de todo tipo (idiomas, música, danza y escritura). Desde muy pequeña tocaba el piano varias horas a diario, hecho que aborrecía, bailaba sin que le gustara el *ballet* clásico, ella quería otros más modernos, y tenía que simular lesiones o ponerse mala para no acudir a las clases. Todo ello bajo una gran presión para ser la mejor y, sobre todo, la más bella.

«Te tienes que cuidar, si comes ese bollo no vas a entrar en la ropa nueva», le decía su madre, según recuerda Nadia. Ropa que

frecuentemente compraban madre e hija, ya que ambas iban de tiendas puesto que era el único momento en el que podían estar juntas sin discutir. «Ahora ya ni eso», me cuenta Nadia. Está acostumbrada a comentarios de este tipo sobre su cuidado y aspecto físico, estos mensajes destructivos la han perseguido durante toda su vida.

Las palabras de Nadia me recuerdan la película *Little Miss Sunshine* (Jonathan Dayton, 2006), cuando Olive, la pequeña protagonista de siete años que viaja hacia California con su familia para presentarse a un certamen de belleza infantil, recibe la presión de su padre para que no se coma un helado porque engorda.

> La presión de unos padres por hacer de sus hijos lo que sus hijos no quieren ser contribuye a minarles la autoestima, merma sus sensaciones de eficacia, la confianza en uno mismo y fomenta el distanciamiento familiar.

La excesiva frustración e impotencia de unos padres incapaces de lograr su propósito hace que ejerzan aún más presión y control, lo que los lleva a arruinar las relaciones de amor y respeto con sus hijos.

Me interesa reflejar en este capítulo las verdaderas razones por las cuales un padre o una madre actúan de esta manera. ¿Qué los lleva a construir un tipo de vida que nada tiene que ver con los deseos de sus hijos? Para poder descubrirlo en cada caso particular, os propongo que hagáis este interesante ejercicio que escribo a continuación.

Vamos a utilizar la *técnica de la flecha descendente,* usada por David D. Burns, profesor de Psiquiatría Clínica y Ciencias de la Conducta de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford. Dicha técnica es la que he aplicado en la terapia con Marta y su familia, que a buen seguro os ayudará.

Recojo de Marta una de las frases que con más rabia expresa en la consulta, tanto es así que va acompañada de gran tensión en su cuerpo. Esta tensión se refleja en el hecho de que cierra fuertemente los puños y aprieta intensamente su mandíbula. Acompaña estos

gestos con una gran inquietud y un movimiento incesante de piernas. Su postura es amenazante y se inclina hacia adelante, es decir, hacia mí, para decirme: «¡Mi hija es una tremenda egoísta! La cogería…», y hace una pausa que no le permite continuar. No se atreve a seguir. La invito a que termine la frase, pero no es capaz. Marta relaja su tono con una leve risa nerviosa, tratando de quitar hierro al asunto: «Tú sabes que a veces cogeríamos a los hijos y les meteríamos la cabeza debajo del agua», me dice. No hago ningún juicio al respecto, sólo quiero que se exprese y conocer la verdadera razón de por qué ha seguido este camino en la educación de sus hijas.

La técnica consiste en elegir el pensamiento negativo y *estresor* que Marta tiene permanentemente en su cabeza y que no le permite ver con claridad otros aspectos positivos de Nadia: «¡MI HIJA ES UNA EGOÍSTA!». A partir de aquí, hay que hacerse dos preguntas: «Si esto fuera cierto, ¿por qué me resulta insoportable?» y «¿Qué significaría para mí que mi hija sea una egoísta?».

Marta responde con la siguiente frase: «Una hija que no ayuda cuando su madre se lo pide y que no atiende a razones, no hace caso, ni me mira, como si yo no existiera… Es incapaz de preguntarme cómo estoy. Por eso Nadia es una tremenda egoísta», y se reafirma con dureza en lo que piensa.

Una vez que conseguimos bajo esta técnica este segundo pensamiento, volvemos a repetir las dos preguntas anteriores: «¿Por qué me resulta insoportable?» y «¿Qué significa para mí?». Marta responde que alguien que no ayuda a su madre ni se preocupa por ella es una mala persona. Comenta que lo peor de todo es que no le importe nada a su hija. «Por tanto, acabo siendo un cero a la izquierda en la vida de mi hija. Con lo que yo he hecho por ella y el gran esfuerzo que he invertido en su educación.» Termina su frase rompiendo a llorar de nuevo.

Otra vez vuelvo a pedirle que se haga las preguntas: «¿Por qué me resulta insoportable?» y «¿Qué significa para mí?». Me refiero ahora al hecho de sentirse un cero a la izquierda, de no ser valorada ni percibir el agradecimiento de su hija por lo que ha hecho.

Conseguimos así la tercera frase o pensamiento de Marta: «Cuando tuve a mi hija fue cuando me sentí feliz por primera vez. Antes no lo había sido, porque fui hija única y siempre me sentí

sola».

Marta refiere que en su infancia no tenía amigas y estaba continuamente esforzándose en todo lo que sus padres le decían que tenía que hacer.

«Lo hacía todo muy bien, pero lo hacía para que ellos me valorasen. Parece que siempre estaba mendigando cariño», continúa expresándose.

Marta bailaba muy bien, tocaba correctamente el piano, todo lo que hubiera que hacer para conseguir que sus padres la quisieran. Así siempre lograba la atención de su madre, que la valorara delante de los demás con una sonrisa e incluso con una palmadita, y hasta algún beso por parte de su padre.

«Esto al principio me hacía muy feliz, pero poco a poco me daba cuenta de que mis padres no me querían por cómo era yo y me entristecía mucho darme cuenta de ello. Aun así, nunca me revelé contra ellos como hace Nadia con nosotros, yo continuaba esforzándome para que fueran más esos momentos de reconocimiento. Si bien es cierto, con una mezcla agridulce por sentirme valorada, pero sabiendo que había un gran cinismo por parte de mis padres.»

Finalizamos con las últimas preguntas: «¿Por qué me resulta insoportable?» y «¿Qué significa para mí?».

Marta remata con esta frase sentenciosa: «Mi hija, distanciándose de mí, me ha robado mi sueño de conseguir una familia unida y feliz, la que yo no tuve. Siento fracaso y soledad».

Entonces se hizo un gran silencio.

Podemos observar cómo esta madre guarda una gran rabia contenida por el hecho de no haberse rebelado y ver que su hija sí lo ha hecho.

¡Mi hija es una egoísta!

Si esto fuera cierto, ¿por qué me resulta insoportable? ¿Qué significaría para mí?
Si mi hija no me ayuda cuando se lo pido, pienso que es una egoísta.

Si esto fuera cierto, ¿por qué me resulta insoportable? ¿Qué significaría para mí?

Que no le importamos nada, que somos un cero a la izquierda.

Si esto fuera cierto, ¿por qué me resulta insoportable? ¿Qué significaría para mí?
Cuando tuve a mi hija fue cuando me sentí feliz por primera vez. Antes no lo había sido, porque soy hija única y siempre me sentí sola.

Si esto fuera cierto, ¿por qué me resultaría insoportable? ¿Qué significaría para mí?
Mi hija me ha robado mis sueños de conseguir la familia unida y feliz que yo no tuve. Siento fracaso y soledad.

Ambas convenimos en consulta que posiblemente éste sea uno de los hechos por los que siente aún más dolor y arremete contra Nadia. Marta me confiesa que en el fondo admira a su hija por haberse atrevido y ser capaz de rebelarse contra sus padres. «Yo no pude… O no supe», concluye.

Miedo al rechazo, temor a la soledad, envidia, sentimientos de perfeccionismo conducen a Marta al olvido porque su hija se aleja de ella y de la toxicidad que emana con su actitud.

Marta construye su propio sufrimiento a raíz de lo que ha vivido con sus padres. Un afán por ser válida, una vida de exigencias y tremendamente guiada, deseando ser alguien que no es por miedo a que no la quieran. La persecución de unos ideales perfectos y una autoestima malograda provocan el distanciamiento de su hija y que las conductas de ésta le hagan conectar con sus propias carencias afectivas.

No es casualidad que Nadia se comporte de esta manera, puesto que es lo que ha aprendido de su madre, una madre que no respetó los deseos de su hija, que no empatizó con lo que a su hija le ocurría y que le exigió profundamente durante su infancia, sin que pudiese actuar o pensar de otra manera, casi sin permitirle desear hacer algo diferente o soñar. De ahí que Nadia también exija a su madre. Le exige lavarle la ropa, pagarle los estudios para irse fuera de España con una beca Erasmus. De ahí también que Nadia sea incapaz de conectar con los sentimientos ajenos, absorta en sus relaciones a través de las redes sociales y con poca motivación por realizar alguna actividad que le guste. Podemos llegar a entender

que a Nadia se le apagaran las llamas del entusiasmo. Actualmente desea trabajar en una agencia de azafatas de congresos, pero su madre no quiere que lo haga. Ese dinero ganado por ella misma le daría las alas que su madre quiere seguir cortando.

Sirva de ejemplo esta familia para conocer qué nos lleva como padres a conducirnos por un camino inadecuado o equivocado.

El final de la familia de Marta está por escribir. Actualmente, tras una terapia individual que Marta necesitaba, ha vuelto a reconducir su camino para poder actuar de otra manera muy distinta con sus hijas y su marido. No sabía que se podía ser feliz estando a veces sola, valorar a sus hijas por lo que son, y no sólo por lo que son capaces de hacer. Ahora las respeta porque también lo hace consigo misma, dejando a sus hijas vivir su vida, y lo que le sorprende es que cada vez las siente más cerca. Ha dejado la exigencia de lado y su autoexigencia de llevar a cabo una vida tan medida y rígida donde no cabía nada más que lo que ella deseaba. «Avanzo a otro ritmo», dice Marta.

«Menos mal que he estado a tiempo de cambiar, porque mi hija de catorce años iba por el mismo camino.»

Hoy, continúa con una terapia de pareja con su marido para aprender habilidades positivas de comunicación y dejar de lado reproches e imposiciones por ambas partes.

> Intenta conocer y darte cuenta de lo que quieres para tus hijos, así podrás ser consciente de cómo los vas a amar, a educar. Respeta lo que tus hijos necesitan, lejos de exigencias comerciales y de ímpetus por hacer de ellos superniños, o cualquier cosa que se vuelva en tu contra y en la de ellos.

CAPÍTULO 3

LA SOBREESTIMULACIÓN ES PERJUDICIAL

LA SOBREESTIMULACIÓN ES PERJUDICIAL

Ni cavernícola ni demente digital

Educar en la paciencia y el autocontrol en vez de someter a los niños y adolescentes a una excesiva estimulación, con el estrés que conlleva, no quiere decir que volvamos a la educación prehistórica. Pero pasarnos al otro extremo, en el que dejamos que los niños se queden absortos ante unas pantallas con el uso constante del teléfono móvil o cualquier otro dispositivo electrónico, tampoco es lo adecuado. Todos hemos presenciado escenas en las que los niños tienen un teléfono móvil en sus manos para que no molesten a sus padres mientras éstos disfrutan de una comida en un restaurante, o con el objetivo de que permanezcan quietos en la sala de espera del pediatra; o bebés sentados frente a una *tablet* para conseguir que se lleven un pedazo de comida a la boca. Quizá refleje la incompetencia e impaciencia de muchos padres, que priorizan su bienestar y «que les dejen tranquilos» o la comodidad de no invertir el tiempo y el esfuerzo que requiere crear hábitos alimentarios adecuados para los niños.

«A mi hija de seis meses, a la que acabamos de incorporarle la alimentación sólida, si no le enciendo la *tablet* para ver los dibujos mientras come no probaría ni un solo bocado. Aun así… tampoco es que consiga mucho…», comenta Luis, un padre al que, por cierto, le encanta la tecnología y que dispone de cualquier nuevo dispositivo que sale al mercado. Luis no es consciente de los efectos colaterales de esta inmersión tan temprana en la tecnología que impone a su hija. Él está fascinado e ignora las consecuencias que conlleva su uso de forma tan temprana.

Los padres que sucumben tan pronto a este bombardeo estimulatorio disminuyen los momentos de contacto y conversación

con sus hijos, sin mirarse a los ojos ni compartir gestos de complicidad y reciprocidad tan importantes para la construcción de un gran vínculo emocional.

Los padres que utilizan las pantallas para lograr que sus hijos coman interfieren en la construcción de un hábito saludable en su alimentación. Los niños tienen que probar diferentes texturas, sabores y centrarse en el gusto por los alimentos y su variedad. Es importante que coman por sí solos para fomentar su autonomía cuando sean un poquito más mayores; por tanto, no hay que meterles la cuchara en la boca distrayéndoles con los dibujos animados. Desde que son pequeños tienen que atender a la sensación de saciedad porque su cuerpo necesita aprender cuáles son sus propios límites.

Todos sabemos que cuando uno se sienta a ver la televisión mientras come, ingiere más comida de la que necesita. Comemos alimentos innecesariamente, y si no estuviéramos pendientes de la pantalla, posiblemente tendríamos la capacidad de controlar su consumo.

La vuelta a la Edad de Piedra tampoco es necesaria

No podemos decir si los niños de antes éramos mejores o peores; este tipo de afirmaciones no tiene ningún fundamento. Pertenecemos a generaciones distintas en contextos y con oportunidades diferentes. Pero sí es cierto que esperábamos pacientemente en la consulta de un pediatra, si nos decían «no cojas esto» en el mercado dejábamos lo que habíamos cogido, si hasta después de comer no podíamos llevarnos un dulce a la boca lo cumplíamos. Éramos capaces incluso de hacer dos horas de digestión, algunos amigos míos hasta tres, eso sí que era un gran mérito, ¡de premio! Por cierto, no nos premiaban tanto por todo. Posiblemente nos estamos excediendo en la aplicación del refuerzo positivo, que continuamente administramos para desarrollar conductas en nuestros hijos que no lo requieren. Disponíamos de la tardes de verano para jugar, incluyendo momentos de aburrimiento para los que rápidamente se buscaba una solución, y esa tarde se

convertía en la mejor de toda la semana.

Jugábamos y jugábamos hasta que anochecía, se iluminaban las farolas y aparecían las estrellas; ahora ya no hay casi ni estrellas. Teníamos tiempo de pararnos a pisar cada charco, incluso hasta de mancharnos, sin que fuera delito. Disfrutábamos de la sencillez de un juguete y éramos nosotros los protagonistas de nuestros juegos, y con nuestra imaginación esos juegos tan simples adquirían una vida compleja que exprimíamos porque nuestra curiosidad y creatividad eran desbordantes. No nos lo daban todo hecho.

—Vámonos a casa, a bañarse y a cenar —nos decían nuestros padres.

—Un ratito más —intentábamos apurar y arañar cada minuto.

—Se ha terminado, nos vamos. Recoged y guardad lo que habéis utilizado —nos insistían.

—Sí, mamá (o «sí, papá») —obedecíamos, aunque fuera a regañadientes.

Esperabas el tiempo necesario para ver los ansiados dibujos animados, y encima coincidía a veces con algún programa de interés para nuestros padres, porque, por supuesto, en las casas no había un aparato por persona. Ahora algunos padres me dicen: «Qué maravilla que cada hijo y también nosotros tengamos un dispositivo para ver lo que queramos, si no esto sería un auténtico conflicto a diario». Piensen y reflexionen ustedes mismos…

Había una sola pantalla que compartir, un televisor en blanco y negro o en color que sólo podías conectar unas horas porque no siempre había programación para emitir. No había contenidos para acceder a ellos cuando lo desearas, e incluso los que había no siempre eran los que querías ver. No existía la inmediatez actual para consumir, había esperas hasta que conectaran las emisiones televisivas. Los dibujos animados eran lentos pero con ritmo, con historias, sin excesiva crueldad y con personajes que no te enseñaban a escupir o a pegar. Si estos personajes lo hacían, la moraleja era que siempre había consecuencias por sus actos si no pedían perdón. Por ejemplo, si un niño o adolescente actuaba pegando a otro niño, se quedaba sin amigos. En la actualidad no ocurre así, se convierten en líderes incluso de masas que ganan aún más amigos si agreden y humillan a los demás. Cuanto más *malote*, más éxito. Ahora, algunas adolescentes envían mensajes de amor a

adolescentes que son asesinos confesos, admirándoles y apoyándoles.

¿Cómo estimular sin dañar?

¿Estamos a tiempo de frenar el ritmo frenético por el que nos conducimos en la vida y al que sometemos a los niños y adolescentes? Sí, si nos concienciamos.

¿Podemos permitir que los niños se asombren ante la realidad, la exploren y desarrollen su creatividad antes de exponerles frente a una pantalla con dibujos frenéticos? Sí, si nos lo proponemos.

¿Podemos educar sin quemar etapas ni adelantar la adolescencia a edades más tempranas? Sí, si actuamos.

¿Qué tipo de estimulación necesitan los niños menores de tres años? ¿Qué alternativas tenemos a la televisión y al uso de las pantallas o dispositivos electrónicos?

¿Qué podemos hacer en esta etapa en la que el uso de las pantallas está desaconsejado por la Academia Americana de Pediatría?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de tres años apenas vean la televisión, nada o casi nada, como apunta María Pilar Quiroga Méndez. Parece imposible, ¿verdad? Según esta experta, las exposiciones elevadas en estos primeros años de vida a la televisión, los videojuegos y otros soportes digitales influyen en los procesos de atención del niño, tanto porque se les somete en cortos períodos de tiempo a un impacto visual brutal que puede mermar el proceso de atención, como por la dificultad de centrar la atención, dado que los niños ante estos soportes digitales tienen que estar continuamente filtrando la información.

El uso abusivo de estos dispositivos afecta al desarrollo psicomotor, emocional y social de los niños. Utilizan menos su cuerpo, es decir, se mueven menos, lo que favorece el sedentarismo y dificulta el juego libre en espacios abiertos y naturales que tan importantes son para su salud y bienestar. Se relacionan menos y, por tanto, hablan menos. El lenguaje puede verse afectado. Esta excesiva utilización influye en la manera de adaptarse a su entorno

y en su aprendizaje. Se trata de lanzar una llamada a la conciencia y a la responsabilidad por parte de los padres para hacer un uso adecuado de la tecnología. Un ejemplo de lo que podemos permitir a los más pequeños es el uso de *videochats* a través de los cuales se relacionan y comunican un rato con los familiares y amigos, algo de gran utilidad en esta sociedad en las que las personas tenemos una gran movilidad geográfica. Es importante adaptarnos a los tiempos y utilizar los beneficios tan positivos que nos aporta la tecnología. Por eso, mi lema fundamental en este tipo de cuestiones sobre la educación infanto-juvenil es «ni cavernícolas ni dementes digitales».

Algo artificial como observar pantallas está dejando de lado los procesos naturales de atención en los niños y la manera de relacionarse de forma sana con el mundo y de despertar su propia motivación intrínseca. Se desconocen los riesgos, excepto en los primeros años de vida, en los que son absolutamente perjudiciales. De ahí que se recomiende la ausencia del uso de las pantallas antes de los dos años, muy particularmente antes de los dieciocho meses. A partir de los dos años y hasta los cinco, ¿cuánta exposición es necesaria para influir en el déficit de atención?, ¿para cuántos niños existe ese riesgo? Los expertos afirman que más de dos horas diarias pueden tener efectos nocivos. Si se opta por dejar que los niños utilicen estos dispositivos —aunque recalco que no es necesario en esta etapa—, sería con la recomendación de no superar una hora de contenidos de alta calidad, y siempre supervisados y acompañados por sus padres.

A partir de los seis años se recomienda buscar un equilibrio entre los juegos tradicionales, sus actividades diarias y los dispositivos digitales. Limitar el tiempo que permanecen frente a estos aparatos, combinándolo con el movimiento y el ejercicio físico y con momentos para relacionarse y comunicarse con sus iguales y adultos, es una manera muy adecuada de actuar.

Se debe dejar de lado el uso de estos medios durante las horas de comer, dormir —para que no afecten al sueño— o mientras estén realizando y disfrutando de otras actividades. Es importante no simultanear varias tareas a la vez. Ya hablaré más delante, en el capítulo 5, de los riesgos de la multitarea, algo en lo que hoy niños y adolescentes son verdaderos expertos.

Para ello, se recomienda que haya espacios en la casa donde no

existan pantallas. Es importante que mientras realicen una actividad como pintar, jugar con plastilina, etc., no permanezcan a la vez con esos dispositivos encendidos, ni con la televisión puesta de fondo.

¿Cómo podemos escoger juegos divertidos para reemplazar los dispositivos electrónicos?

- Primero se requiere un padre, una madre, unos abuelos y cuidadores responsables. Sin ellos los siguientes pasos no llegarán a buen puerto. Los niños estarán perdidos.
- Elegir juegos y juguetes adecuados es fundamental para el niños porque la frase tan conocida «se aprende jugando» tiene hoy más sentido y validez que nunca. Cuando utilizo el término «adecuado» me refiero a que despierten la curiosidad e imaginación del niño, así como su motivación y su creatividad.
- La etapa de juego simbólico se está acortando. Anteriormente era hasta los once o doce años; ahora, como mucho, la observamos hacia los ocho o nueve años. ¿Cuáles son sus sustitutos? Las videoconsolas, *tablets* y *smartphones*, que se erigen como los protagonistas del juego infantil. Antes eran los propios niños con su fantasía, sus creaciones y el invento de sus propias normas los que hacían las delicias de los juegos. Estas capacidades propiciaban otras, como la resolución de conflictos entre los participantes, el establecimiento de pactos y habilidades de negociación durante el juego. Se jugaba de forma grupal por el número de hermanos o primos que cada familia tenía, amigos y niños de un vecindario o pueblo. Como explicaré en el siguiente capítulo, los niños siguen prefiriendo jugar con otros, pero no al aire libre, sino que actualmente lo hacen con los videojuegos, es decir, se conectan en línea varios oponentes de forma simultánea para jugar.
- Los dispositivos electrónicos no deberían usarse como juguetes. La imaginación puede resentirse, ya que el niño deja de ser el protagonista activo de sus propias creaciones, el que descubre, decide y cambia la forma de jugar. Además de que la tendencia de estos dispositivos a fomentar una vida pasiva y el sedentarismo.

- Muchos de los juegos están demasiado guiados o excesivamente estructurados, sin dejar a los más pequeños que inventen otras formas de hacer.
- «Si no quieres que tu hijo de dos años juegue con la *tablet*, no tengas *tablet*.» Ésta es la frase tan inteligente y sencilla a la vez que me dice Maribel, la madre de Lucas. Cualquier madre o padre responsable puede probar esta opción, que a buen seguro beneficiará a la familia y podrán así prevenirse los potenciales conflictos que por esta razón crecen en muchos hogares.
- Si no quieres que los dispositivos electrónicos reemplacen a los juegos tradicionales, puedes lograrlo con un poco de esfuerzo y dedicación.

Los niños piden y piden, eligen los juguetes que consideran sus favoritos porque ya se encargan las empresas de publicidad de hacer que lo sean. Incluso sin que les motiven en absoluto, como ocurre cuando los juguetes tradicionales se modernizan con algún componente electrónico que los hace inservibles para el niño, ya que apenas interactúa con ellos. Los niños pasan a no tener que hacer nada con el juego, sólo sentarse, mirar y que el juguete se mueva ante sus atónitos ojos. ¡Que viva la imaginación! ¿Cuánto dura tu hijo jugando? Un minuto, y después a la famosa caja de los juguetes que nunca vuelve a sacar.

Ante la petición de este tipo de juegos insulsos, aunque anticipemos que será una elección fallida, sea por su cumpleaños, por Navidad o en cualquier fecha, padres y abuelos volverán a caer en la misma situación.

«Queridos Reyes Magos, este año, como me he portado hiperbién, os pido que me traigáis *esto, esto, esto, esto y esto*.» Así comienzan las cartas de los más pequeños a los Reyes Magos. Por Navidad, sin cuestionárselo mucho, los adultos les compran los juguetes como si formaran parte de la lista de la compra.

Otra moda actual es entrar en un bazar chino y comprar cualquier cosita para tener al niño contento, así día tras día, sin saber si el juguete cumple con los requisitos de seguridad, si le va a hacer algún bien, o sin que los adultos puedan plantearse qué se consigue acostumbrándole cada día a obtener un objeto o un juguete nuevo. Recuerda: ¡menos es más!

Entonces… ¿cómo debe ser la elección de los juguetes de tus hijos?

Tener en cuenta sólo el criterio del niño y su propio interés no es bueno a la hora de comprarle un juguete. Utiliza tu cerebro también.

Tres preguntas y algunas propuestas te ayudarán:

1. Para saber si realmente lo va a disfrutar, párate a pensar y ponte en su lugar. A través de la mirada del niño, pregúntate: ¿qué haría él con el juguete?, ¿fomenta su imaginación?, ¿jugará más de treinta minutos o lo aparcará en la estantería como ha hecho con tantos otros juguetes?
2. ¿Será un juego versátil? Es decir, ¿le permitirá crear formas diferentes de juego? ¿Podrá dejar volar su imaginación?
3. ¿Es adecuado para su edad? Es decir, ¿respeta su etapa evolutiva o su ritmo de aprendizaje?

En épocas en las que a los niños y adolescentes se les acumulan los regalos, como en Navidad o por su cumpleaños, es adecuado que muchos de ellos no los abráis; los podéis guardar para otro momento del año. Se trata de dosificar la entrega, es decir, a lo largo del año se van abriendo los juegos nuevos y se van guardando otros que ya no utilice. De esta forma no se producirá una acumulación indebida ni se promoverá una desmotivación innecesaria por el excesivo acceso a éstos.

Otra forma de actuar que se recomienda es la siguiente: si tenéis un grupo de amigos del parque u os habéis juntado varios padres tras los lazos de amistad que han creado vuestros hijos, cada uno puede elaborar una caja de juguetes para hacerla rotar entre el grupo y que no tengáis que comprar y renovar constantemente los juguetes. Así dispondréis de una manera maravillosa de jugar con algo nuevo sin gastar dinero de forma innecesaria. Se trata de una estrategia estupenda para que aprendan a compartir y a empatizar con sus amigos, ya que para realizar la caja que prestaréis vuestro hijo tiene que ponerse en el lugar de su amigo para saber lo que le gusta.

Otra opción es recoger los juguetes que menos use o que hayan

sido apartados para que los done a una asociación, por ejemplo. Así le hacéis partícipe de este acto altruista. También los puede regalar a algún amigo más pequeño, porque quizá ya ha superado la etapa en la que encontraba atractivo ese juego. De esta manera, se le hace aprender a desprenderse de las cosas, a compartirlas y a saber que otros niños también necesitan jugar. Cuando hace este ejercicio, también aprende, ya que tiene que tomar una decisión: ¿este juego sí o no?, ¿lo echaré de menos?, ¿querré volver a jugar con él? Si es así, si ya no lo tengo, ¿qué otra opción tendría, parecida o no, con la que también disfrute?

Los niños, para enfrentarse a esta manera de actuar, tienen que hacer un verdadero esfuerzo de valoración, toma de decisiones y deseo de compartir sobre algo en sus vidas muy concreto e importante, lo que más les gusta: los juegos y jugar.

Sin volver a la era prehistórica, existen juegos que no deberían perderse y que vosotros como padres podéis volver a instaurar. Se trata de los juegos más tradicionales: cartas, parchís, goma, cuerda. El hecho de pasar más tiempo al aire libre y en espacios abiertos es una buena manera de mantenerlos alejados de las pantallas y de que los dispositivos electrónicos no acaparen el mayor tiempo de vuestros hijos. En vuestras manos está.

¿Qué prefieren los niños? ¿Qué les gusta de forma natural?

A lo largo de estas líneas que hasta ahora llevo escritas, no me canso de insistir en que el afán por parte de los padres de hipereducar a los bebés y niños contribuye a un intento de adelantar sus fases de maduración. Se aceleran los ritmos y se sobreestimula a los pequeños de la casa. Es el momento de aclarar qué es lo que más les gusta a los niños y cómo nosotros podemos estimularlos de forma natural. Con ello, no quiero decir que exista infinidad de alternativas en centros de atención y cuidado infantil, de recreo y escuelas infantiles en las que hoy en día nuestros hijos se encuentran adecuadamente atendidos y estimulados a través de una gran variedad de metodologías, muchas de ellas novedosas, pero a la vez científicas, que respetan el ritmo madurativo de

nuestros hijos.

Es importante saber que hacia los cuatro meses los bebés se muestran atentos a todo lo que ven y escuchan porque su corteza visual y auditiva está en pleno desarrollo. Su cerebro espera recibir imágenes y sonidos.

Entre los seis y los veinticuatro meses se desarrollan muy rápidamente las áreas del lenguaje del cerebro. Es en este momento cuando el bebé necesita la estimulación suficiente y necesaria, como es escuchar hablar, para que pueda reproducirlo de una forma fluida. Debemos ser conscientes de lo que nuestros hijos necesitan. Padres obsesionados con que su hijo se desarrolle perfectamente tratan de someterle a cierta estimulación que con toda seguridad no necesita y para la que el cerebro del niño todavía no está preparado. Como decía Juan Miguel Hoffmann, «los árboles no crecen tirando de las hojas». Es importante para su desarrollo respetar el ritmo de tu bebé. No olvides que los bebés tienen iniciativa, voluntad y capacidad de elegir.

Para remediar este empeño por parte de los adultos, afortunadamente los bebés orientan su atención hacia aquello para lo que su cerebro está preparado y necesita. Por ejemplo, su atención se dirige hacia sus padres, abuelos o cuidadores activos que se expresan abiertamente, gesticulan y participan de los juegos, y también hacia los juguetes musicales por los que sienten verdadera atracción. Un buen paseo en el cochecito por la calle o por los caminos en plena naturaleza recibiendo olores, sonidos y todo un mundo de imágenes y sensaciones les resulta verdaderamente atrayente en sus primeros meses. Su primer año de vida transcurre mirando alrededor, observando, escuchando, chupando e intentando llevarse cualquier cosa que encuentren a la boca. Lo saborean, olfatean y lo quieren tocar todo. Es decir, sienten interés por cualquier estímulo que pueda ser detectado por sus sentidos, incluido el estímulo social, con una marcada preferencia por las sensaciones que les producen las personas del entorno más que por las que les provocan las cosas.

Menos mal que los niños en muchas ocasiones son más inteligentes que sus propios padres y responden a lo que su cerebro necesita. Quedan fascinados por algunas cosas y rechazan con voluntad propia otras, pese a la insistencia de sus progenitores por

exponerles a ellas. Un bebé de seis meses puede no mostrar interés por que le lean un cuento, un empeño muy frecuente en la actualidad. Pero a los dos años con gran probabilidad te pedirá que se lo leas, el mismo, todas las noches y varias veces cada noche. De esta manera irá descubriendo poco a poco pequeños matices en cada lectura que hacéis.

A veces muchos padres pecan de sobreestimular a sus bebés con juguetes extravagantes y llamativos, pantallas con dibujos animados rápidos y agresivos. Ante semejante exposición, se observa que muchos bebés se duermen, lloran aún más o desplazan su mirada y su cabecita cuando esta situación se da. Es su intento a la desesperada por rechazar lo que no quieren y alejarse del estrés que les provoca.

Dado que es la manera en la que su cuidador les trate lo que considerablemente repercutirá e influirá en su desarrollo y en el resto de sus vidas, seamos cautos, respetuosos y entendamos lo que los niños necesitan y desean.

Si realmente quieres desarrollar su máximo potencial, quiérele, respétale, acaríciale, háblale. Los niños esperan y desean interacción humana. No quieren ser aparcados con juguetes llamativos ni espectaculares que giran y giran sin parar, con luces destellantes y músicas que impiden cualquier manera de relajarse. Por ejemplo, dejarle con imágenes y sonidos a la hora de irse a dormir puede no ser lo adecuado para tu hijo; quizá en otro momento, cuando sea un poquito más mayor, sí lo desee o lo disfrute enormemente. Hemos podido observar cómo algunos bebés sometidos a este tipo de estimulación desde sus cunas con norias móviles encima de sus pequeñas cabezas responden llorando aún más si cabe o girando su cabecita para apartarla de dicho estímulo, incluso durmiéndose como mecanismo de defensa ante tal ataque. Lo que demuestra es que rechazan estos bombardeos de estímulos a los que les sometemos y buscan activamente otros, quedando más que fascinados por tu sonrisa o por un simple juguete, que chupan, tocan, exploran, observan y que les produce un cúmulo de sensaciones placenteras.

Ponte en su lugar. Imagínate que llegas a casa cansado/a de una larga jornada de trabajo. Por la tarde todavía te quedan muchas cosas por hacer, sumado a todo lo que has hecho ya por sobrevivir

en ese día. Entonces, para dormirte, a tu pareja, con la mejor de sus intenciones, intentando conectar con empatía, cuidado y mimo, se le ocurre ponerte una noria móvil para relajarte encima de tu cama, sobre tu cabeza. La noria gira y gira sin parar con una música que no se detiene acompañada de luces de colores y muñecos en movimiento. ¿Qué le dirías? «¡Por favor, quítame esto de encima, que quiero descansar!»

Qué maravilloso sería si nos dejásemos llevar por la intuición, el sentido común y la empatía verdadera y conectásemos con la necesidad de nuestro bebé. Si dejásemos de seguir los dictámenes de la industria y del mercado que dicen lo que es mejor para nuestro bebé. Y yo me pregunto: ¿cómo es posible que el mercado sepa lo que mi bebé necesita? Pero si no le conocen. ¡Ah!, el caso es crearte una necesidad, para comprar y consumir.

Para tu bebé ya ha sido más que suficiente salir a la calle, encontrarse con la vorágine de gente de tu ciudad, disfrutar de la naturaleza de tu pueblo, un parque, las conversaciones de la gente. Déjale que descubra el mundo paso a paso. No niego que en ciertos momentos estos juguetes diseñados para que nuestros hijos disfruten sean adecuados, pero a veces es difícil elegir los momentos para disfrutarlos. Intenta elegir el momento adecuado de tu hijo para que lo disfrute verdaderamente.

Los bebés necesitan estimulación, pero ¿qué tipo de estimulación?

La respuesta es sencilla, y seguro que todos la sabemos. Al principio, el afecto y el buen desarrollo de sus sentidos, de su percepción y de su cognición. Esto facilitará más tarde la posibilidad de imaginar y reflexionar sobre las cosas sin que estén presentes.

Estimulación para lactantes (en torno al primer año de vida)

Los lactantes aprenden de otras personas a desarrollar sus

habilidades sociales, incluso a prestar atención y esperar su turno, y por tanto, a leer las emociones de los demás gracias a la sincronía, de la cual he hablado en el capítulo anterior. Por ejemplo, comenté que se desarrolla desde muy temprano con el contacto de su madre, su padre o un cuidador cuando al niño lo miran, le sonríen, le hacen muecas, en definitiva, lo atienden. Como apunta la doctora Kathleen Stassen Berger, cuando un padre mira a su retoño y atisba una emoción en su expresión facial, rápidamente ese padre amoroso y lleno de entusiasmo y orgullo le responde conectando con él, por lo que el bebé aprende a conectar un estado interno con una expresión externa.

También sabemos por algunos experimentos realizados que utilizan la técnica de la ausencia de expresión —es decir, que un adulto responde impávido, con una mirada fija y sin ninguna expresión facial, como si estuviera congelado ante un bebé de entre dos y seis meses— que dichos bebés responden furiosos y alterados ante el rostro inexpresivo, sobre todo si es de sus padres. Se agitan, lloran, patalean y fruncen el ceño como si pidieran a gritos «¡mírame, estoy aquí, préstame un poco de atención!».

¿Qué necesita tu bebé el primer año de vida?

Durante el primer año de vida estimulamos el desarrollo de nuestro bebé respondiendo a sus gestos con sincronía; la estimulación esencial y necesaria es la interacción social para su desarrollo cerebral. No necesita ver pantallas con dibujos e imágenes a ritmo frenético y destellantes.

Los recién nacidos utilizan sus sentidos para clasificar y ordenar sus experiencias vitales, tienen bien abiertos los ojos, sensibles los oídos, el olfato, la lengua, y la piel tremendamente receptiva. Entonces… ¿qué hacen la mayor parte del tiempo en su primer año de vida? Observar y mirar a su alrededor. Oler, chupar, tocar y llevarse todo a la boca, todo lo que puedan saborear, eso sí, en muchos casos con gran preocupación de los padres. En principio son poco selectivos, todo vale porque prima en ellos el descubrimiento de sus sensaciones, aunque sabemos que prefieren experimentar las sensaciones asociadas a las personas más que a las cosas. Te chupan un dedo, la nariz, el pecho, y sólo cuando no te tienen a su alcance se quedan con un juguete.

El aprendizaje se produce primero a través de las sensaciones,

luego viene la percepción y por último la cognición (cuando son capaces de pensar sobre lo que se ha percibido). Para el desarrollo del intelecto es importante que los órganos de los sentidos se hayan desarrollado adecuadamente, por eso las partes del cerebro infantil asociadas a los sentidos son las que de forma más rápida se desarrollan.

El poder de una ramita de canela: les encanta explorar, por lo que se les puede dar una bolsa llena de ramitas de canela, para que las huelan, las toquen y finamente las prueben. La alegría y la curiosidad con la que se enfrentan ante la experiencia de las cosas sencillas hace que desarrollen sus sentidos, mucho mejor que el hecho de aprender a través de un dispositivo electrónico.

Detenerse a mirar un bichito, coger un palo, acumular piedras, llenar vasitos de arena o de agua, jugar con las pinzas de la ropa, con cacharros, *briks* de leche, sacar y meter las pinturas del estuche una y otra vez. Estas cosas harán las delicias de tu bebé.

Salir al aire libre, permanecer en espacios abiertos y caminar cuando ya saben. Se les abre un mundo por descubrir al que la habilidad motora de andar les permite acceder por sí solos. Caminan y se paran a cada momento, vuelven a andar, algunos echan a correr y se paran en una montaña de arena, en la hierba o en un portal, en cada escalera o rampa, en cada charco.

Les gusta columpiarse, pero no a todos. Por tanto, no forcemos la situación. Acércate con mimo y cuidado a exponerle a esa experiencia.

¡Ojo! Imaginemos por un momento una escena muy común en nuestras vidas. Llegamos a un parque; cuando los niños quieren columpiarse y el columpio está ocupado, solemos ofrecerles otra alternativa, como por ejemplo, jugar con la arena. Les sentamos sobre ella y, cuando están concentrados y disfrutando de este juego, advertimos que un columpio se ha quedado libre. Rápidamente y en forma de sobresalto les decimos: «Corramos, que está libre el columpio». Éste es un ejemplo de una situación en la que solemos caer, y se nos pasa por alto el hecho de que, sin darnos cuenta, interrumpimos el ritmo del niño, su disfrute y su recreación con el juego en el que estaba inmerso.

¿Qué es más adecuado: jugar manualmente con un coche de juguete o deslizar un dedo por la pantalla para ver los mismos coches en los dibujos animados?

Si ves que tu hijo desliza un coche de juguete sobre una mesa, posiblemente arañándola hasta dejarlo caer, no te lleves tan pronto las manos a la cabeza y detente un segundo antes de pronunciar las siguientes palabras: «¡Deja el coche ya quietecito!». Como opción alternativa puedes llevarle para que lo haga en otro lugar más adecuado que la mesa traída de tu último viaje. Sólo quiero que

tengas en cuenta que tu hijo no está siendo un *destroyer*, como me decía un padre refiriéndose a su hijo de veinte meses. En la mayoría de los casos no está desafiándote. Está aprendiendo.

Muchos padres consideran más cómodo ponerles la *tablet* y entretenerles mirando esos mismos coches a través de una pantalla, ya que así no tienen que estar pendientes de sus hijos, ni andar todo el día tras ellos. Pero este acto en el que incurren muchos cuidadores tiene sus consecuencias. Aprender sin manipular objetos, sin hacer el juego de la prensión manual, evitando el contacto físico y la experiencia, no potencia su aprendizaje. Cuando el niño actúa manipulando, su cerebro está funcionando tremendamente, está explorando, calculando la distancia y el impulso que debe emplear con la mano para que se caiga o no se caiga su coche, está calculando riesgos y los descubre, le gusta cómo choca y el ruido que hace al caer. Es puro descubrimiento. Es así como se aprenden las consecuencias de las cosas, a través de la experimentación. Sin embargo, en esta etapa temprana, deslizar un dedo una y otra vez por una pantalla para ver cómo actúa un coche no tiene el mismo resultado en su aprendizaje. Necesitan tocar y manipular. La primera fase de su aprendizaje se realiza a través de los sentidos.

Estimulación en torno a los dos años

«Cuéntame un cuento», me dice mi hija de dos años cada noche. Unas veces desea un cuento y otras veces quiere tres. En ocasiones, el mismo cuento cinco veces, si es necesario. Escucha encantada la entonación que le damos a cada personaje, y en ella se reflejan las emociones de sorpresa, alegría, alivio o tristeza y enfado por lo que le ocurre a cada uno de ellos. Es un placer para sus sentidos y, cómo no, para su gusto innato por explorar y aprender. También me lo quiere leer ella. Lo hace de la misma forma en que yo se lo cuento, gracias a su memoria y a su capacidad de asociar las ideas e imágenes. Cada vez descubre con ilusión más matices en el mismo cuento. Es una delicia compartir estos momentos cada noche.

Para ello, a estas alturas podemos elegir un cuento con historia, no sólo con imágenes y de tapas duras. También puede terminar una parte de los cuentos. Por ejemplo, alentándole a que nos conteste sobre algunas cosas que ocurren en él, con frases como «¿a qué sabe la luna?».

Permítele manipular los cuentos de hojas tipo folio; si se rompen, los podéis arreglar juntos. De esta forma aprenderá a que las cosas se reparan y no hay que tirarlas ni estar comprando continuamente para renovar las que se estropean.

A los dos años la capacidad para concentrarse de los niños es limitada todavía. Están interesados en manipular objetos, en verter agua y hacer trasvases de un recipiente a otro, sobre todo en la bañera. También les encanta trasladar objetos de un lado a otro, guardarlos y volverlos a sacar, parecen trabajadores de mudanzas. Hacen pequeñas agrupaciones según color o forma de las cosas, y cómo no, lo que más les «gusta» a los padres es ver cómo sus hijos desmontan o destripan objetos o pintan donde no deben, como en las paredes.

Moldear plastilina, así como pintar con los dedos, se convierten en actividades de gran disfrute, ya que se perciben a través de varios de sus sentidos.

Dale la oportunidad de tener un espacio propio a su alcance donde pueda permanecer solo, pero seguro, y que te permita establecer un contacto ocular muy frecuente. Su zona de juego, donde tenga sus materiales. Así tendrá la oportunidad de expresarse dibujando, pintando o manipulando objetos a su gusto, y también de saber que ese espacio debe quedar recogido tras la finalización del juego. Si utilizas toda la casa para que juegue, esto facilita que los juguetes estén esparcidos por todas las habitaciones, y no le enseña el orden ni fomenta el aprendizaje de mantener las cosas recogidas y/o guardadas cada una en su lugar.

Favorece su autonomía personal en determinados hábitos como vestirse y desvestirse, cepillarse los dientes y lavarse las manos. Puede comenzar a quitarse y ponerse solo los zapatos, los calcetines, desabrochar su propio pañal si aún lo utiliza, etc. Como ya comienza a saber ponerse y quitarse el abrigo, facilítale un perchero a su altura para que esté a su alcance y de forma autónoma pueda colgarlo y descolgarlo. Ya quiere hacer muchas cosas solo y lo pedirá, no le metas prisa, déjale su tiempo, puedes guiarle pero permitiendo que acabe él mismo.

Como está aprendiendo a hablar, le gusta gritar, modular la voz y probar varios sonidos y voces, también imitarnos en nuestra entonación. Algunos niños son capaces de reproducir las diferentes

entonaciones que hacemos de los personajes cuando les contamos un cuento, o incluso de imitar a sus amigos.

Permítele, cuando comience a contarte pequeñas cosas que le ocurren o sobre temas fantasiosos o mágicos, pequeñas pausas para que pueda expresarse, aunque en algunas ocasiones no entiendas todavía lo que dice. No le termines las frases, déjale el tiempo necesario para expresarse. Si algunos niños comienzan una especie de tartamudeo, hacia los dieciocho meses, en principio es una parte normal del desarrollo y es provisional; suelen repetir sonidos, sílabas y palabras, lo que se conoce como *disfluencias*. Pero si persiste en el tiempo se debe consultar con un especialista.

Les encanta imitarnos. Permítele que tenga acceso a objetos parecidos a los que tú utilizas para que pueda imitarte, y tú a él. Serán unos momentos de juego divertidos en los que te verás reflejado en cada situación. Terminarás comiéndote a tu hijo con patatas, fundidos en un abrazo y luciendo una maravillosa sonrisa. Les encanta.

Puede usar ropa de disfraz. No hace falta comprarles disfraces hechos; que descubra a través de tus pañuelos, telas y abalorios y objetos que ambos tengáis que no pueda tragarse, ya que todavía podría llevarse algunos objetos a la boca.

Puede ayudarte a regar la plantas, así le enseñaremos el cuidado y amor por la naturaleza y pequeñas responsabilidades. Dad de comer a algún animal que tengáis: peces, tortuga, cualquier animal doméstico.

Puede ayudarte a poner y quitar parte de la mesa, a guardar y recoger en los armarios.

Disfrutan de los puzles sencillos, juegos de asociación de objetos e imágenes. Permítele jugar con los que mejor domine, y progresivamente puede ir asumiendo tareas más complicadas. Es importante que te asegures de que puede realizarlas antes de pasar a las más complicadas. De esta manera, puedes enseñar a tu hijo a manejar su frustración, ya que se enfrentará a tareas de forma equilibrada, que domina pero que también suponen un reto.

Con todo lo que hay a tu alcance, con tu capacidad creativa y la imaginación desbordante de tu hijo, ¿qué necesidad tienes de exponerle ante a una pantalla?

La sobreestimulación perjudica seriamente su salud. Adrián no sabe comer solo

Ernesto, el abuelo de Adrián, de cuatro años, conversa conmigo en el parque.

Me comenta que le ha dicho el director de su colegio que su nieto no se puede quedar a comer en el comedor del colegio, un colegio llamado «de élite». La razón que le dan es que Adrián todavía no utiliza bien la cuchara y algunos cubiertos. Seguidamente le dicen que el personal de apoyo que tienen en el comedor escolar no puede estar pendiente de un niño sólo y no pueden ir al ritmo de su nieto. Las consecuencias es que retrasarían al resto de los compañeros. Le pregunto cómo lo han solucionado. Ernesto me dice que la solución ha sido sacarle del comedor y que coma en su casa, en la de los abuelos, todos los días porque los padres de Adrián trabajan muchas horas.

Este mismo día soleado de invierno, un ratito antes de la hora de comer, Ernesto permite a su nieto disfrutar del columpio. Observo que tampoco sabe encoger y estirar las piernas para intentar columpiarse solo. «Mi nieto es un poco *torpón*», me dice para justificarle. «La verdad es que se pasa horas y horas jugando con los videojuegos, está enganchadísimo, como decís ahora los jóvenes, y es que no hay manera de arrastrarle para que quiera salir al parque», comenta en un arrebato de sinceridad.

«La verdad es que yo también disfruto jugando con él, ¡menuda habilidad tiene el muchacho! Me gana a todos los videojuegos que jugamos.»

Ernesto me confiesa que como ya se siente un abuelo un poco mayor tampoco puede estar todo el día tras él. «Ya no estoy para tantos trotes… Mis hijos trabajan muchas horas y entre su abuela y yo cuidamos de Adrián. La verdad es que hacemos lo que podemos.»

Y qué verdad es…, los abuelos levantan el país. Fue una generación que trabajó a destajo, sacaron adelante a sus familias y ahora continúan haciéndolo sin descanso. Educan y proporcionan la parte económica que les falta a sus hijos y nietos con las escasas pensiones que cobran. El sueldo actual del que disponen muchas familias, incluso en el mejor de los casos, en el que ambos

miembros de la pareja trabajan, continúa siendo insuficiente. En definitiva, pobreza y trabajo, y se pensaba que eran conceptos incompatibles…

Retomando la historia de Adrián. El tiempo que un niño pasa deslizando su dedo índice por una pantalla, o apretando de forma compulsiva un botón como si estuviera poseído ante un videojuego, es tiempo que transcurre en el que no está manipulando objetos y experimentando con sus propias manos para crear conexiones neuronales en su cerebro en etapas tempranas. ¿Realmente este niño, Adrián, nació torpe o *torpón*, como le llama su abuelo? En otro ataque de sinceridad el abuelo de Adrián me confirma que con cuatro años éste ya juega tres horas diarias solo con un dispositivo electrónico. No hemos contado la televisión, ni el teléfono móvil, ni otros.

Realmente, en mayor o menor medida todos somos conscientes de que la tecnología forma parte de nuestras vidas. Mi objetivo con este libro no es ni mucho menos demonizar el uso de las tecnologías, sino fomentar una actitud que nos lleve a hacer una utilización responsable de ellas, y sobre todo con los niños que están actualmente en pleno desarrollo madurativo y de aprendizaje. Pero ¿el aprendizaje de nuestros hijos a través del uso de las pantallas puede interferir en su desarrollo? ¿De qué manera? Ya hemos hablado de algunas de las consecuencias nocivas que entraña el uso abusivo de los dispositivos electrónicos, y cómo remediarlo. Aun así, esto sigue siendo una incógnita, dado que no existen muchos estudios verdaderamente concluyentes e independientes que demuestren los beneficios de la educación digital. Algunos de ellos cuentan con la colaboración de las propias empresas de *software* interesadas.

Deberíamos reflexionar sobre su influencia y las consecuencias que puede conllevar en el crecimiento cerebral del menor y en sus nuevas formas de aprendizaje. En el capítulo 5 abordaré este tema que me resulta tan interesante.

¿Peligra la salud del cerebro del menor? ¡Por un cerebro sano!

El desarrollo del cerebro de un niño depende de sus interacciones externas con otras personas, con humanos, sí, esos especímenes que parece que estén en peligro de extinción. Y muy en particular de las relaciones de afecto y cariño con sus cuidadores. Estas relaciones afectivas moldean sus conexiones neuronales. A medida que usamos el cerebro lo cambiamos, lo modificamos. Se modifica al compás del uso que hagamos de él debido a su neuroplasticidad, como moldear tu cuerpo en el gimnasio. Sabemos que los niños, cuando simulan juegos, como es el juego simbólico —«jugar como si…», jugar como si fuera un médico, una abogada, un maestra o un tendero, o cualquier animal, como una mariposa y un cocodrilo—, suelen ser más activos cognitivamente. Esta forma de jugar intrínseca en la infancia no puede ser aniquilada.

Cuando los niños dedican gran parte de su tiempo a tareas artesanas, en vez de usar el teclado, esto favorece un aprendizaje en el que sienten emociones verdaderas: al tocar, manipular, oler, entran en contacto con lo tangible, la plastilina, la tierra, el barro y el agua. Coger objetos, un huevo frío, una manta suave, un lápiz. Es decir, cuando se favorece la prensión con el dedo pulgar e índice se fortalecen las conexiones neuronales. Esto no se consigue deslizando el dedo por una pantalla. El niño tiene receptores sensomotrices, por lo que las tareas artesanales son prioritarias en sus dos primeros años de vida.

Con su cerebro en expansión y tu amor por tu hijo, no te vas a aburrir. Está ávido por descubrir cosas, por lo que, con las actividades propuestas en estas líneas, sumadas a salir a la naturaleza o jugar en los parques, no hay razones por las que dejarle apartado frente a una pantalla. A menos que tu deseo sea crear un superniño que no desaproveche su aprendizaje. O disfrutar de la comodidad de no tener que correr tras él. Pero estas decisiones son perjudiciales a corto y largo plazo, y se vuelven en vuestra contra.

Una madre me decía que su hija era tan inquieta que mantenerla sentada jugando con su móvil era la única manera de descansar. «Así quietecita no dice ni mu». El siguiente paso que ya realizan en otros países es ponerles un inodoro con pantalla para hacer pis y caca, y una hamaca también con pantalla para entretenerlos. Si seguís los dictámenes del consumo, lo que hoy es comodidad

mañana serán quebraderos de cabeza por lo que habéis construido.

He intentado trasladaros en este capítulo que en edades tempranas no se aprende ni más ni mejor con las pantallas. Lo que necesitan los niños es un cuidador que sepa transmitir afecto, que atienda al menor, que le permita manipular y sentir un sinfín de sensaciones. Que le aliente a jugar moviéndose, a imaginar con los juegos más tradicionales y sencillos y a leer cuentos. A disfrutar de los títeres y espectáculos adecuados a la edad de los niños y que respeten su ritmo madurativo. La manipulación de objetos favorece el aprendizaje, jugar interactuando con otros, trepando, colgándose al aire libre y en plena naturaleza favorecerá su desarrollo psicomotriz, cognitivo, emocional y social.

Los padres que podían pararse en cada charco

Tus hijos tienen voluntad propia y criterio. Respeta la voluntad de tus hijos fomentando su espontaneidad y capacidad para tomar decisiones.

Karina y su hija Irene, de dos años y medio, acuden por las tardes al parque del Retiro. Irene quiere bajar a la calle decidiendo sobre su propia ropa y vestida como una princesa. «¡Qué horror!», exclama su madre. Dirigiéndose a su hija, le dice que no le pega la ropa con la que está a punto de salir de casa: «Pero ¿cómo vas a bajar con una corona de princesa y esa mezcla de colores?». En esa miscelánea de colores que su hija escoge para vestirse siempre predomina el color rosa.

Karina es una madre activista y comprometida por la igualdad de género. Nunca ha querido que su hija vistiera de rosa. Es más, el último regalo que le hice a su hija fue un abrigo fucsia, que a Irene le encantó. Lo malo fue que a los dos días de entregárselo, su madre lo había cambiado por otro verde. ¡Qué políticamente incorrecto, favorecer el rosa deseado por tantas niñas!, ¿verdad? Pero lo hice adrede. Esta madre no puede permitirse que de ella piensen que no aboga por la igualdad. En su afán por aparentar y demostrar su lucha por la igualdad, tiene que dejar de respetar las decisiones de su hija, obligarla a hacer lo que no quiere y que vaya como ella no ha decidido y no le gusta. De verde, de amarillo y naranja, los

colores más neutros.

Aunque Karina se ha pasado media vida diciendo «odio el rosa», a su hija le encanta. También le encanta disfrazarse de princesa, pintarse las uñas, pero de igual manera le encanta andar con la moto de juguete, trepar. En definitiva, es una niña explorando y adaptándose al mundo.

Y me pregunto, ¿lo que piensa o desea su hija por sí misma no cuenta?

También llevo muchos años abogando por luchar contra la discriminación y las desigualdades, realizando talleres para educar en igualdad. Pero ante todo también abogo por la libertad, la libertad de ser y de decidir.

Debemos acabar con el sexismo. Es cierto que veo a muchos padres y madres preocupados porque sus hijos no jueguen con juguetes que consideran exclusivamente «de niños o de niñas», es decir, que un niño de dieciocho meses juegue con cocinas o utilice la escoba y la fregona, pero no están preocupados porque vean contenidos violentos en los dispositivos digitales. Ésta es otra reflexión a la que os invito.

Lucía quiere bajar al parque con su muñeco mugriento, desarrapado e incluso al que le falta alguna pieza que se ha despellejado de tanto uso. Está así de tanto juego y del maravilloso apego que le tiene, de tantos abrazos, caricias, besos y apretones que su muñeco ha recibido. Huellas de amor. Y cuánto aprendizaje ha experimentado Lucía disfrutando de ello. Muchas experiencias alegres y de consuelo que ese muñeco le ha proporcionado. Pero esto no ha sido entendido por Héctor, su padre, que lo arruina con una sola frase: «¿Cómo vas a bajar con ese muñeco a la calle? ¡Anda, coge otro más limpio y bonito, que ése está mugriento! ¿Qué va a pensar la gente cuando lo vea, que somos unos cochinos y que no lavamos las cosas en casa?». ¿Por qué le da miedo a este padre la libertad y la decisión de su hija? Cuántas reflexiones debemos hacernos los adultos para poder educar a nuestros hijos.

Un niño que toma decisiones con confianza y seguridad en sí mismo, con criterio propio y a quien no se cuestione, puesto que su decisión no entraña ningún peligro real, lo seguirá haciendo a lo largo de toda su vida. Ésta es una maravillosa oportunidad de aprender a tomar decisiones y a desarrollar la voluntad y la

iniciativa propias.

Muchos psicólogos y educadores deseamos que los padres y maestros dejen de ser los protagonistas de la educación de los niños. Como decía Maria Montessori, educadora, pedagoga y científica italiana, eres un guía, el niño es el verdadero protagonista, el adulto es un mero facilitador.

Un maestro puede favorecer el juego libre, situar objetos al alcance del niño de los que libremente pueda disponer, pero con unas reglas y normas de convivencia y respeto. El orden y las normas son necesarios para construir en un entorno seguro. Las normas y la disciplina no están reñidas con el juego. Deben ir de la mano. Si sabe que sus padres depositan en él su confianza, el respeto a su tiempo —para que los niños sepan respetar también el suyo propio—, que su opinión importa, que es importante que elija sobre aspectos de su propia vida, será capaz de tomar decisiones sin inseguridades. Puede dudar, como es lógico, pero actuará, forma parte de un proceso de la vida.

Hemos sustituido en muchos casos su capacidad de descubrir por dárselo todo hecho, taponamos y bloqueamos su deseo de aprender, ya que su curiosidad nace desde lo más profundo de su ser. Necesitamos acompañarle, protegiendo a los más inquietos y alentando a los más inhibidos y apoyando a salir al mundo a los más introvertidos.

Subestimamos su iniciativa natural, porque nosotros creemos saberlo todo. Cuando los niños tienen cuatro años, ya hay padres que me dicen que sus hijos no hacen nada si no obtienen nada a cambio, exigen su premio. Se va perdiendo la motivación intrínseca y natural por hacer las cosas. Demasiado dependientes de las recompensas, demasiados niños guiados y estructurados.

Por eso me encanta ver a mamás y papás que pueden pararse en cada charco. Si interrumpimos constantemente su actividad o les guiamos demasiado para que jueguen a lo que nosotros creemos que es mejor, interrumpimos las conexiones neuronales que se están formando en ese aprendizaje. Lo que realiza su cerebro con estas actividades a las que de forma innata se abalanzan por su gran curiosidad, necesidad de exploración, motivación, capacidad de asombrarse, es fomentar su creatividad desbordante. Un adecuado aprendizaje se realiza de manera natural, y en un principio al lado

de una persona que te quiere, te cuida y te respeta.

> Con la constante estimulación que les imponemos en exceso a los niños, así como con la excesiva estructuración en sus tareas, la imposición de actividades, obligadas agendas de ejecutivos, etc., lo único que se consigue es desmotivarles, agobiarles, estresarles e inhibir su espíritu innato creativo.

Me gustaría terminar estas líneas con un resumen de las extraordinarias aportaciones y reflexiones de la autora Catherine L'Ecuyer, que con tanto acierto escribe sobre los niños.

Los niños disponen de forma absolutamente natural de una manera de actuar que los adultos nos empeñamos en menoscabar y anular, y ¿cómo lo hacemos? Lo hacemos con una gran dosis de estímulos externos, cuando verdaderamente el aprendizaje sucede y se origina desde dentro del niño, por descubrimiento y no desde fuera.

Los niños ya poseen el deseo de conocer y de asombrarse por las cosas que les rodean, por su entorno, que ya es rico de por sí. De ahí la importancia de favorecer un ambiente a tu hijo que le permita descubrir por sí mismo. Así llegará a la autorrealización, a disfrutar de su éxito, de la seguridad en sí mismo, de la sensación de sentirse capaz, en vez de generar problemas de autoestima a lo largo de la vida. Los niños se quieren mucho y se creen muy buenos, permíteles que se lo sigan creyendo porque es verdad.

Educarles en la curiosidad y en el descubrimiento por sí mismos es el mejor andamio por el que comenzar a construir sus vidas.

CAPÍTULO 4

INTOXICACIÓN TECNOLÓGICA

Alergia a la soledad, a la paciencia y al aburrimiento

En muchos hogares, la infancia se vive bajo los dictámenes de una sociedad hiperexigente. Una sociedad en la que la capacidad para la concentración, la curiosidad y el interés propio de los niños quedan relegados a un segundo plano, donde reina una vorágine digital de constante estimulación. Parece como si sus progenitores tuviesen alergia a la soledad, al silencio, al aburrimiento, a la naturaleza, a la reflexión y al ritmo lento de las cosas.

Muchos niños y adolescentes, aun en una época de crisis económica, disponen de dinero, se lo gastan y hacen que sus padres también se gasten importantes cantidades en ellos. Los adolescentes son un importante *target* (un anglicismo utilizado para designar al destinatario ideal de una determinada campaña, es decir, el consumidor al que va dirigido el producto). Estos adolescentes se han convertido en un mercado tremendamente potente y excesivamente goloso para los anunciantes, como también lo son los niños más pequeños y los bebés. A través de internet, los padres, con sus tarjetas de crédito, compran a sus hijos lo que éstos les señalan que quieren. Es importante enseñar a los niños una forma responsable de comprar *on-line,* siempre ante la presencia de sus padres, para evitar un gran susto que podría hacer mella en la economía familiar.

Los preadolescentes, entre nueve y doce años, ya no juegan apenas con los juegos de construcción, por poner un ejemplo, sino que eligen para su entretenimiento de forma predominante los videojuegos, las *tablets* o el último *smartphone*. Tal y como afirma Álex Estébanez en la revista *Contraste,* las aplicaciones de mensajería para *smartphones* han encontrado un filón de oro en el público adolescente, aunque en sus cláusulas legales indiquen que su uso no es para menores. Lo cierto es que, dado su atractivo (conseguido, por ejemplo con el uso de *stickers,* esas pegatinas virtuales que se superponen a las fotografías, y con otras funciones

a las que no se pueden resistir), conllevan un riesgo por su inadecuado o indebido uso.

Los dispositivos electrónicos no deberían ser tomados como juguetes, ya que tanto el niño como el adolescente, al utilizarlos, dejan de ser los grandes protagonistas activos de sus juegos, de sus propias creaciones, a partir de las cuales descubre e inventa. Mucho menos deben copar todo su tiempo libre y de ocio, reemplazando a otros juguetes y a los juegos más tradicionales.

La segunda parte de este libro se dedicará de forma más amplia a la influencia que tienen las pantallas en el cerebro de los niños, cómo aprenden éstos y si pudiera estar en juego la salud del cerebro del menor.

Alberto, un niño preocupado, estresado y «enganchado»

Os presento a Alberto, el protagonista de este capítulo, que con tan sólo doce años sufre fuertes dolores de cabeza desde hace un año y medio. Hace dos años que se quejaba de no poder ver bien la pizarra en el colegio. Tras las consultas con varios especialistas, se decidió un tratamiento con medicación para los momentos en el que sus dolores fueran muy fuertes, aprendiendo él a valorar la intensidad del dolor en una jerarquía de cero (mínima intensidad) a diez (máxima intensidad) para no permanecer constantemente medicado. También se decidió ponerle gafas. Había desarrollado miopía. Según su oftalmólogo, su grado de miopía desde entonces ha aumentado considerablemente, han progresado sus dioptrías. El experto explica que este aumento se ha producido por causas ambientales, en su caso, como consecuencia del uso inadecuado del móvil, la *tablet* y el ordenador que hace Alberto, ya que pasa muchas horas diarias (entre cuatro y cinco) frente a las pantallas. Trabaja de forma constante a corta distancia al utilizar la videoconsola, su teléfono móvil y el ordenador, sin apenas realizar pausas de descanso frente a estos aparatos. Apenas disfruta de horas de juego al aire libre, habiendo sido éstas reemplazadas por los videojuegos que tanto le gustan, y a los que se encuentra *enganchado*.

Este hecho le produce fatiga visual por la radiación que emiten estos aparatos al enfocar los ojos directamente hacia una fuente de luz. Alberto se queja de visión borrosa, picor en los ojos y un constante parpadeo, que debemos determinar si es consecuencia del uso inadecuado de la tecnología o un tic nervioso.

Lola, su madre, una mujer muy activa y trabajadora —es directora de recursos humanos en una empresa a la que dedica muchas horas—, comenta que su hijo cada vez se está volviendo más irascible y menos comunicativo con sus padres. Desde que Alberto inició el curso tiene dificultades en los estudios y comienza a mostrar problemas de relación con sus compañeros de clase. Éstos han comenzado a dejarle de lado en numerosas ocasiones, y él, como forma de remediarlo, les lleva regalos para no sentirse excluido. Otra de las cosas que nuestro protagonista ha llegado a hacer son «favores», como enviar los deberes resueltos que le mandan en el colegio por WhatsApp a su grupo de clase. De esta manera, todos sus compañeros los pueden tener listos al día siguiente y entregarlos al profesor sin esforzarse. Una forma de aprovecharse y de acoso hacia a Alberto, que, por cierto, es bastante frecuente en la actualidad.

Es importante que los padres revisemos y comprobemos que nuestros hijos realizan las tareas que les mandan en el colegio.

Dado que nuestro protagonista apenas se relaciona con sus compañeros y tras varios intentos fallidos para que disfrutara de alguna actividad extraescolar, su nuevo mundo es su móvil y un ordenador con pantalla abierta a cualquier contenido o forma de comunicación. Todo ello para combatir la soledad de sus tardes. Alberto se pasa horas y horas usando dispositivos electrónicos sin la supervisión de sus padres. Por otra parte, es la manera en que contacta con José Carlos, su padre, a través de Skype, ya que vive en Barcelona por motivos laborales y vuelve a Madrid sólo los fines de semana para estar con su familia.

En un principio, ninguno de los miembros de esta familia parece darse cuenta de su dependencia del uso del móvil y de los demás soportes digitales que tiene Alberto. Pese a que cumple con varios de los indicadores que confirman dicha dependencia, ninguno es capaz de reconocerlo.

A continuación se indican cuáles han sido, en su caso, los

indicadores que hemos valorado para confirmar su dependencia.

Se encuentra menos contento si no utiliza el móvil. Para sentirse satisfecho, necesita utilizar su móvil cada vez más; si prescinde de su teléfono se pone de mal humor, como dice él: «Por nada del mundo querría renunciar a mi aparato», pese a que el tiempo que dedica a su uso le impida hacer tareas importantes y cumplir con algunas obligaciones. Cuando no dispone del móvil, como por ejemplo en el colegio, donde su uso está prohibido, piensa constantemente en utilizarlo y en lo que hará cuando lo recupere. Cuando vuelve a tenerlo a su disposición, ignora a las personas que tiene alrededor para concentrarse en el teléfono, y se pone nervioso si no recibe un mensaje o llamada cuando la espera. Algunos amigos sí se han percatado de su *adicción,* diciéndole que se excede con el número de horas que lo usa. «¡Tío, te pasas la vida con el móvil, no lo sueltas ni para atrás! ¡Qué pesado! No nos haces ni caso, contigo es imposible hablar», le dice su primo, que tiene su misma edad.

Es consciente de haber estado utilizando su móvil cuando tenía que haber estado estudiando o sencillamente durmiendo para descansar el número de horas necesarias para enfrentarse al día siguiente. Algún problema ha tenido en el colegio debido a su intento por usarlo y cuando podría estar relacionándose con otros, prefiere estar con el móvil en vez de con amigos.

Alberto no se queda atrás en las prácticas de moda, como cualquier niño de su edad. Insiste a su profesor del colegio para realizar un *mannequin challenge*, tan de actualidad últimamente. Su traducción sería algo así como «desafío maniquí», y se ha convertido en un fenómeno viral que arrasa en todo el mundo. Consiste en grabar un vídeo con todos sus protagonistas inmóviles, como si fueran maniquíes o parte de una escena congelada. Todos deben estar haciendo algo, pero cada uno debe permanecer quieto en la postura más divertida, dramática o incluso arriesgada. Hemos podido ver muchas de estas «escenas congeladas» realizadas en vestuarios de deportistas, gente en sus trabajos, o incluso en la Casa Blanca, con los condecorados con la Medalla de la Libertad. Alberto se preguntaba: «¿Y por qué no hacerlo en clase?».

He podido observar cómo pone su vida en peligro usando el móvil mientras cruza la calle. Su madre permanentemente le dice:

«Deja ya el maldito móvil, te vas a hacer adicto», pero su hijo hace caso omiso. La realidad es que sus padres no ponen medidas para disminuir su uso o intentar que lo utilice de forma responsable.

A Alberto le cuesta concentrarse en la lectura y sus profesores han comunicado a sus padres que no atiende en clase, aunque no es de los que alborotan. Para remontar el curso, tiene a una joven ingeniera que le da clases de refuerzo dos tardes a la semana en la asignatura de matemáticas. Esta profesora está cansada de que su alumno particular tenga el móvil presente encima de la mesa de al lado, aunque sea en silencio, mientras dan la clase. Pese a que él dice que no lo utiliza, Gloria —como se llama su profesora— comenta que su alumno necesita verlo y tenerlo a mano, y que está absolutamente pendiente del aparato. Me ha llegado a contar que una tarde de viernes no pudo más y le amenazó con marcharse. Le juró no volver a darle clase nunca más por su dependencia hacia el teléfono. Cuando Gloria salía del domicilio de esta familia, dispuesta a no volver, Lola, que entraba en ese mismo momento por la puerta de casa, sorprendida por lo sucedido, le dijo a Alberto que si Gloria atravesaba la puerta para no volver, le quitaba el móvil para siempre. Alberto, en un arranque de ira ante las palabras de su madre, le dijo a gritos: «¡No te atreverás, mala madre!» y ella le contestó: «Ponme a prueba y verás…». Ante este hecho, Alberto corrió despavorido y fuera de sí por el pasillo hasta alcanzar a su profesora, interceptándola y suplicándole a gritos que no se marchara. Gloria quedó atónita ante los gritos y el llanto de su alumno: «No te vayas, Gloria, no me dejes», y se tiró al suelo, dando patadas al aire. La joven se quedó blanca, sin saber reaccionar ante tal escena.

La reacción de este preadolescente no se debía a su motivación por continuar aprendiendo y superar el curso gracias a las enseñanzas de Gloria, sino que esa reacción absolutamente desproporcionada, de absoluta dependencia, la produjo el miedo a quedarse sin su móvil.

Sin que lo sepan Lola y su marido, su hijo Alberto se preocupa por los problemas que tienen entre ellos. Los escucha discutir los fines de semana que están juntos. Los motivos de estas desavenencias conyugales son los incipientes problemas económicos, pese a que José Carlos se ha sacrificado por su familia,

como él mismo explica, y se marchó hace ya dos años a la Ciudad Condal para solventarlos. Esta situación es una de las que más estresa y más teme Alberto: la relación de pareja de sus padres y familiar en general, que comienza a resentirse. Su madre ya no puede educarle más tiempo sola y sin apenas ayuda. Este hecho le lleva a permanentes reproches hacia su marido por su ausencia. Lola todavía no ha aceptado ni asumido vivir separados físicamente.

Sin que ambos sean conscientes de las preocupaciones de su hijo, éste sí lo es de las preocupaciones de sus padres. Recientemente, los padres de su mejor amigo se han divorciado y él comienza a pensar en la posibilidad de que sus padres también lo hagan. Alberto se ha quedado sin su único amigo «de verdad» en el colegio porque ha tenido que cambiar de domicilio y de centro escolar tras el divorcio.

Una de las presiones que más alteran a Alberto es que muchas de las cosas más rutinarias de su vida las hace a *todo gas*, bastante rápido. «Vístete en un periquete, que vamos mal de tiempo», le dice su madre.

Su vida es bastante improvisada, porque si Lola puede salir antes de su trabajo inventa un plan de inmediato para pasarlo junto a su hijo fuera de casa. Y, por qué no decirlo, para evitar que su hijo permanezca toda la tarde frente a las pantallas. Por ese motivo improvisa una merienda en un centro comercial, o acuden juntos a un espectáculo o al cine. El objetivo es que no esté solo y pasarlo bien juntos. Pero Alberto, lejos de disfrutar de estas sorpresas que aparecen a modo de tsunami algunas tardes, le estresan porque le impiden terminar alguna actividad que está realizando contento en casa y le hacen salir rápidamente sin haberlo elegido.

«Vámonos, que hoy tenemos plan» es una de las frases favoritas de Lola que a Alberto le da pánico. Al ser un momento que puede compartir con su madre fuera de casa, él acepta resignado. Otra de las razones por las que acepta es porque vuelve a casa con un nuevo videojuego que le ha comprado Lola. Muchas veces es la forma de compensar tanta culpabilidad por dejarle solo, una desacertada elección.

Ambos salen de casa, pero con el previo repaso que Lola hace a su hijo. «¿Has hecho esto? ¿Y lo otro? ¿Y lo de más allá?»

Cada día, Alberto conecta con su padre por videoconferencia.

«Mi padre sólo me pregunta por mis estudios y por el deporte», me dice con desinterés.

«Me ha dicho tu madre que has sacado un siete en el examen de matemáticas, ¿sabes que es un notable bajo? —le dice su padre a través de una imagen en una pantalla—. Tienes que esforzarte más. Si no, no vas a tener oportunidad de elegir en tu vida, como me ha pasado a mí», remata José Carlos.

Me interesa conocer más profundamente a los padres de Alberto para evaluar la situación familiar. Viene sólo ella porque a su marido le es imposible acudir a consulta.

Cuando se presenta lo hace como una mujer que trabaja mucho, pero le encanta. Dice que se le ha quitado el complejo de «mala madre» que le producía el hecho de dejar mucho tiempo solo a su hijo en casa. Le pregunto qué le ha hecho llegar a esa conclusión. «Un artículo que leí», me confiesa. En este artículo —que me lee textualmente porque lo lleva guardado en su *smartphone* para recordarlo cuando le entran los sentimientos de culpabilidad— se afirma: «Las madres que trabajan forman hijos triunfadores y exitosos». Añade que estos niños tienen mejores habilidades matemáticas y mantienen relaciones sociales más asertivas, además de ser más maduros e independientes. También tienen más probabilidades de conseguir mejores empleos e ingresos.

Le pregunto qué significa que un hijo sea triunfador y exitoso, y si para ellos, como padres, el hecho de que un hijo sea un triunfador significa conseguir mejores logros y dinero. Os dejo esta reflexión también a los lectores…

Me contesta: «Podría ser…».

Pero no parece que éste sea actualmente el caso de su hijo. Alberto presenta dificultades en sus estudios, problemas con sus compañeros y quejas por su comportamiento en el colegio. En la actualidad se trata de un preadolescente solo, pero conectado al mundo a través de un ordenador o un móvil como única fuente de diversión —una forma de entretenimiento bastante cuestionada, por cierto—.

Otra de las frases célebres de Lola es: «Soy alérgica a la paciencia», y me la repite en innumerables ocasiones.

Y yo que pensaba que uno era alérgico al polen, a la penicilina o a la proteína de la leche de vaca, entre otras muchas… Pero ¿ser

alérgico a la paciencia? No lo había oído nunca. Me pregunté qué querría decir con esta afirmación. Finalmente lo adiviné: Lola lleva años con síntomas de ansiedad y estrés por la vida tan ajetreada que lleva. Ocupándose como ella dice de «todo», de su trabajo y de su familia, sin privarse de una vida social bastante completa, con sus *hobbies* y sus ratos de ocio. Ella afirma: «Soy muy popular. Tú preguntas por mí en una tienda, en el banco, a cualquier persona de la empresa donde trabajo, y todo el mundo me conoce. Me paso el día haciendo favores. Vamos…que me va la *marcha*».

Lola se siente viva. «Si no fuera así, mi vida sería poco emocionante y anodina.» Se refiere a sí misma como «la bomba, una auténtica *superwoman*». «Hago las cosas yo sola mucho mejor y más rápido que nadie. La verdad es que si no, la vida no sería tan apasionante.» Remata la conversación con la siguiente frase: «Ya pararé cuando esté muerta».

Pero, realmente, ¿la vida de Lola es tan maravillosa y apasionante?

Nos encontramos ante una mujer cuya autoestima y cuyo valor dependen de sus logros, de sus éxitos y de su popularidad.

Aunque Lola sufra estrés y agotamiento por este ritmo frenético que lleva, obtiene un beneficio secundario con esta actitud: sentir que ella vale mucho como persona. Pero es importante saber que una autoestima condicionada a los éxitos y al reconocimiento es una autoestima frágil. Quiere estar a la altura de la imagen que cree que debería dar a los demás, incluso a sí misma.

Esta madre considera que vale mucho porque aprovecha su capacidad y sus habilidades al máximo. El lado oscuro, que también existe, es su dependencia del triunfo en todas sus facetas, a la constante exigencia y a la perfección como manera de enfrentarse a la vida.

Tras una terapia de varios meses reconoció sentirse inferior con respecto a personas que disfrutan de un gran éxito social y económico. También se sentía «pequeñita» ante personas que consideraba inteligentes y encantadoras. «Por eso, yo lo soy más», afirma riéndose.

Si las cosas no iban bien se sentía avergonzada e inferior. No se enfrentaba a sus errores, obviándolos o mintiendo. No era honesta consigo misma ni con los demás, lo que terminaba por crearle

algunos conflictos un tanto desagradables con las personas de su entorno.

Lola era una mujer que se sentía válida si tenía éxito laboral y social, si alcanzaba los logros que a ella le parecían importantes. Se sentía valiosa si la querían y la respetaban, de ahí su «altruismo» por ganarse el cariño de los demás. Ella decía que lo hacía sin pedir nada a cambio, pero cuando se entregaba demasiado a los otros y no recibía lo mismo por parte de ellos, realmente se sentía frustrada. Le costaba entender que nadie tenía la obligación de devolverle nada, sobre todo si ella lo que había entregado de sí misma lo había hecho porque había querido. Le expliqué que ninguna persona debe o puede dejarse la piel de la misma manera que lo hacía ella. La razón es que la gente se entrega como quiere y cuando quiere.

Las personas con una sana autoestima no necesitan de ese nivel de entrega, ni ser tan dadivosas de forma constante, porque no persiguen lo que Lola con tanta ansia quería conseguir: cariño, respeto y reconocimiento a toda costa. Lo que ella no sentía hacia sí misma.

Como veis, su permanente lucha, en la que dejaba todas sus energías, era enmascarar su vulnerabilidad y sus miedos, creando una imagen distorsionada de sí misma y construyendo una vida que no le pertenecía, con la consecuente influencia y perjuicio para su hijo Alberto.

En esta batalla por mantener su superioridad, ser triunfadora y no sentirse sola o que la invadiese el aburrimiento, estaba agotándose emocionalmente y arrastrando a las personas que más quería, su hijo y su marido.

Decirse a sí misma y a los demás: «Soy alérgica a la paciencia, al aburrimiento y a la soledad» significa admitir valientemente cómo te sientes y te comportas, pero también es una justificación: «Soy así y no tengo por qué cambiar». Para ella, la vida es más «fácil», entre comillas, es más cómodo etiquetarse y continuar haciendo lo mismo que hacer el esfuerzo de modificar ciertos aspectos de nuestra conducta o nuestros propios pensamientos distorsionados y aquellas emociones que nos hacen sentir mal.

Le traslado la importancia de hacer un giro en su vida para enseñarle a su hijo otras formas diferentes de enfrentarse a la vida.

Alberto está acusando esa manera de vivir porque él sigue el camino de su madre, se estresa y mata su soledad y aburrimiento enganchado a los videojuegos, con la consiguiente merma del tiempo de estudio, y las consecuencias negativas para sus relaciones sociales, y para su propia salud física y emocional.

Lola, que tiene mucho sentido del humor, me dice un día en consulta: «Dudaba mucho de lo que hablábamos juntas, y de lo que me hacías ver y reflexionar en la terapia. Pensaba: "¡Qué psicóloga más exagerada!". Me encantaba reírme de mí misma diciendo esas frases tan elocuentes: "Soy alérgica a la paciencia", porque con estas frases también hacía reír a los demás».

Lo más triste es que llegó un día en que esa sonrisa quedó enmascarada en otra emoción, su rostro se desdibujó como una figura de arcilla en la intimidad y soledad de su cuarto, cuando su marido se encontraba de viaje. Su rostro tomó otra forma, otra expresión que irrumpió, apareció el llanto y la impotencia por haber construido una vida que en realidad no le pertenecía ni deseaba y por cómo estaban educando a su hijo Alberto.

> Los padres que se estresan favorecen que sus hijos también se estresen. Los padres que son muy estrictos con las emociones de sus hijos, intentando reprimir su manifestación o esperando a que pasen no prestándoles atención, como si no existieran, perjudican su desarrollo emocional.

Cómo manejar el estrés y la dependencia de los dispositivos electrónicos de Alberto

Tras varios meses de terapia con Alberto, consiguió manejar el estrés que sufría, disminuir sus dolores de cabeza, volverse más comunicativo, construir nuevas amistades y acabar con su dependencia al móvil. Durante el tiempo que duró la terapia, trabajamos habilidades sociales para relacionarse mejor, comportarse de manera asertiva hacia las presiones que sufría, tanto por parte de sus compañeros como por las exigencias de sus padres.

Así, este adolescente emergente aprendió a poner límites frente al acoso de sus compañeros y a decir «no» a las cosas que no quería hacer y que le dañaban. Pudo comenzar a expresar a su madre lo que sentía para no sucumbir haciendo las cosas como ella quería y al ritmo frenético que tanto le estresaba. Dejó de fingir y de guardarse sus pensamientos y sentimientos, que después salían como si de una olla a presión se tratara, pagando su frustración e ira con su madre. Decidió compartirlos sin miedo, sin tener que enmascarar las expresiones de tristeza, emoción que muy frecuentemente le embargaba. Se entrenó a su madre para que permitiera a su hijo dichas expresiones y le reforzara positivamente cuando las compartía.

Una parte importante de la terapia se hizo con sus padres, quienes tuvieron que asumir la soledad y tristeza que su hijo sentía, su sensación de cierto abandono y la presión ejercida sobre él. Éstas fueron las razones por las que Alberto decidió adentrarse en el mundo de los videojuegos e internet y siempre con un objetivo claro: permanecer conectado, dado su sentimiento de soledad.

Lola y José Carlos tuvieron que aceptar lo que había estado sucediendo en su casa y quitarse la venda de los ojos frente a la realidad. Una realidad que Alberto experimentaba con una gran dosis de estrés por la presión que se ejercía sobre él, por las preocupaciones incontrolables que a modo de marejada aparecían y que no podía apartar de su cabeza. Él rumiaba una y otra vez tanto la posibilidad de que se rompiese el matrimonio, como de volverse «pobre», como él mismo decía, por los crecientes problemas económicos.

Se le explicó a su padre la conveniencia de que se comunicara más y de otra manera con su hijo, de que mantuvieran otro tipo de conversaciones que no versaran únicamente sobre los resultados de las notas o las meramente deportivas. Ambos han comenzado a sentirse mejor.

Alberto se valora más y ha comenzado a remontar el curso. Actualmente, disfruta de sus clases de teatro y de taekwondo, en las cuales ha hecho nuevos amigos. Ha aumentado las actividades al aire libre para alejarse de las pantallas. Su padre, aunque dice venir muy cansado de Barcelona, los fines de semana hace un esfuerzo por salir con su hijo para dar una vuelta en bicicleta por la

montaña. Una vez cada quince días, Alberto realiza actividades de ocio y tiempo libre en plena naturaleza gracias a una asociación juvenil de su barrio.

Un entrenamiento en la relajación progresiva de Jacobson para diferenciar los estados de tensión y de relajación le sirvieron para enfrentarse a los dolores de cabeza que padecía y a tener los recursos suficientes para enfrentarse a las situaciones que él consideraba estresantes. Este método, de carácter fisiológico, permite establecer un control voluntario de la tensión-relajación. Así, tanto niños como adultos, podremos ser capaces de reconocer la unión que hay entre nuestra tensión muscular y nuestro estado mental tenso. Si somos capaces de liberar uno de ellos —por ejemplo, librarnos de nuestra tensión física— podremos liberarnos de nuestra tensión mental. De esta manera, conseguiremos la calma interior.

Gloria ha aceptado continuar impartiendo sus clases particulares, siempre y cuando el móvil permanezca en una caja en el armario de la habitación como forma de autocontrol por parte de Alberto. El teléfono no permanecerá en su cuarto, ni en ninguna habitación de tránsito de la casa. Por supuesto, sólo tendrá acceso al dispositivo las horas pactadas y mediante una tarjeta prepago. No dispondrá de wifi si sus padres no están en casa y Alberto tendrá que aprender a administrar los datos de los que dispone contratados durante el mes.

Tampoco llevará el móvil durante algunos períodos de tiempo en los que se prefiere que disfrute de las relaciones sociales. Por ejemplo, cuando acuden a reuniones familiares y momentos concretos de ocio en los que está con amigos los fines de semana.

Debido a las medidas negociadas en familia, ha disminuido el número de horas dedicadas a los videojuegos, que son siempre pactadas con sus padres y disfrutadas sólo si previamente ha estudiado o realizado los deberes. A las ocho de la tarde puede jugar *on-line* a su videojuego favorito con el grupo de nuevos amigos. Hoy en día, la mayoría de los adolescentes son jugadores sociales, les gusta menos jugar en solitario, e incorporan a más participantes.

Otro de los aspectos más preocupantes era que Alberto no se expresaba, no se comunicaba ni verbalizaba sus sentimientos.

Actualmente ha podido expresar sus temores frente a la posible separación que él anticipaba de sus padres. Se encontraba inhibido, decía que no podía decir lo que sentía, se guardaba todo «para dentro». Cuando se encontraba triste, en vez de preguntarle cómo se encontraba o por qué, su madre le «animaba» diciéndole que era una tontería estar triste. «Hay que ser feliz y sonreír» era su lema. Este estilo educativo basado en que el niño no pudiera mostrar las verdaderas emociones le producía mucha tensión y angustia. Estos estados tremendamente perjudiciales quedaban reflejados en sus terribles dolores de cabeza.

La vida de Alberto ha transcurrido durante demasiados años invadida por mensajes que recibía por parte de sus padres orientados al logro, a los resultados, al éxito, a las prisas y al *postureo* obligado de fingir ser feliz. Todo lo contrario de lo que verdaderamente este adolescente estaba experimentando. Su vida se desmoronaba demasiado pronto: sólo era un niño con doce años recién cumplidos. Afortunadamente, tras la aceptación de lo que ocurría y el esfuerzo por parte de los protagonistas, esta familia ha resurgido y mantiene una vida llena de satisfacciones.

Los dispositivos electrónicos inundan y dominan las vidas de niños y adolescentes

En Estados Unidos, según un informe realizado por la organización Common Sense Media, los preadolescentes dedican seis horas diarias al uso de los dispositivos tecnológicos. El tiempo que transcurre en estas seis horas se dedica a jugar con los videojuegos, ver la televisión, escuchar música y leer a través de las pantallas, así como a revisar sus redes sociales. Los adolescentes dedican nueve horas diarias a estas actividades, sin contar con el uso de los medios digitales en la escuela o para realizar las tareas. Podemos comprobar cómo, en muchos casos, el tiempo dedicado a las tecnologías es superior al que permanecen durmiendo o disfrutando con los amigos o la familia. Actualmente, estos dispositivos dominan las vidas de esta generación. ¿Son conscientes los padres de este fenómeno?

¿Son éstos los valores que queremos realmente transmitir a

nuestros hijos? Qué preferimos los adultos, ¿que nuestros hijos permanezcan idiotizados ante una pantalla llena de imágenes aceleradas y ritmos frenéticos, o que disfruten de juegos que despierten su creatividad y les hagan activar su cerebro de forma inteligente? Son aconsejables los juegos que incitan a moverse del sofá para huir del sedentarismo y la pasividad, así como los juegos tradicionales que activan a niños y adolescentes pero respetan su ritmo.

Sólo a través de la paciencia, de momentos de soledad y, en muchas ocasiones por aburrimiento, es cuando un niño puede construir su personalidad de forma adaptativa. Sólo así puede disfrutar de las cosas, saber lo que le gusta, sentir la autorrealización o la *autoeficacia* a través de las cosas bien hechas. Empezar una cosa y acabarla, sin interrupciones. Si el niño se aburre es la única manera de salir del aburrimiento, una forma activa que tendrá que ingeniar para combatirlo.

No hay artista o científico que no haya pasado en el proceso de sus creaciones por sentirse solo, o que no haya necesitado tener paciencia en lo que realiza, concentrarse durante mucho tiempo en una tarea, dejarla reposar, a fuego lento… y volver a retomar para reflexionar, razonar o dejarse llevar. Y, por supuesto, perseverar y no rendirse.

Los videojuegos: algunos de sus efectos negativos

Ha existido una larga trayectoria de innovación en cuanto a dispositivos electrónicos y videojuegos se refiere, desde la aparición de *Pac-Man* o *Manic Miner,* que gozó de bastante popularidad en los años ochenta. Las famosas maquinitas Game & Whatch de Nintendo, con las que se jugaba al juego de Popeye, hicieron las delicias de una generación, y por supuesto tenían que ser compartidas con hermanos, amigos y primos, que podían acceder al juego por turnos.

En la actualidad, como anteriormente he comentado, muchos niños y adolescentes prefieren jugar con varios participantes u oponentes. Existen videojuegos multijugador que permiten la experiencia simultánea del videojuego entre un determinado

número de jugadores, que incluso pueden ser de otros países o cualquier desconocido, sin ningún tipo de relación con su entorno social, sólo durante el tiempo que dura la partida. Pero este hecho entraña riesgos, como la posibilidad de que el niño o adolescente revele demasiada información privada e íntima de sí mismo a un compañero de juego que no conoce. Esto incluye desvelar sus datos personales y dirección, lo que conllevaría un elevado riesgo para su seguridad personal. Cualquier ciberacosador podría encontrarle fácilmente.

Lo que sí es ciertamente dañino es que algunos de los videojuegos más exitosos sean aquellos en los que el objetivo consiste en matar de la forma más tétrica posible a tu oponente. Muchos investigadores y científicos apuntan a que las percepciones sobre la violencia que tienen actualmente los niños están siendo modificadas, aumentando el umbral de estimulación y perdiendo el interés por otros detalles de la condición humana y por formas de relación más sutiles.

Por supuesto, no todo es perjudicial, si se juega de forma responsable, eligiendo videojuegos con contenidos adecuados a la edad del menor y estableciendo un tiempo limitado. En algunos videojuegos existe la posibilidad de que nuestros hijos desarrollen nuevas formas de resolución de conflictos en grupo, habilidades de negociación y/o que colaboren entre ellos. También hay otros donde el jugador interactúa con el contexto que crea él mismo, toma decisiones y percibe las consecuencias. Esto ocurre, por ejemplo, en los juegos que se basan en la práctica de un deporte y en la cultura que conlleva ese deporte. El niño, en particular, puede diseñar la ropa y el lugar apropiados para practicarlo, lo cual hace que sea el jugador el que invente e interactúe con el contexto que él mismo ha creado.

Cada progenitor tendrá que garantizar que su hijo esté seguro, aun cuando los adolescentes intenten todo lo posible para encontrar la forma en la que sortear los filtros del control parental. En las siguientes páginas propondré las recomendaciones necesarias para dicho control por parte de los progenitores.

Recomendaciones para el uso responsable de los

videojuegos. Pautas y consejos para proteger a nuestros hijos

Se recomienda a los padres que protejan a sus hijos de los efectos negativos que supone el uso irresponsable de los videojuegos.

Las siguientes pautas y consejos prácticos se basan en las recomendaciones del doctor Dave Greenfield, psicólogo y fundador del Center for Internet Behavior:

- No usar los videojuegos como niñera o cuidador. Muy lejos de proporcionarle esos cuidados, pueden producir muchos daños en los niños y adolescentes.
- Conocer a qué juegan tus hijos. Para ello, hay que revisar con antelación sus juegos, antes de que se dispongan a usarlos. ¿Conocéis los videojuegos con los que juegan vuestros hijos? Quiero hacer hincapié en que en mi consulta me encuentro con numerosos padres que permiten jugar a sus hijos menores con videojuegos que no son adecuados a su edad, muchos de ellos no permitidos para menores de dieciocho años. En vuestras manos está la educación y el adecuado desarrollo de la personalidad de vuestros hijos.
- Establecer un lugar de juego en casa. Es importante que no dispongan de un equipo en su dormitorio. Así también puedes jugar con tu hijo y disfrutarlo.
- Limitar la cantidad de horas dedicadas a estos juegos y pactarlas. No debes sucumbir a la presión ejercida por tu hijo si las horas semanales pactadas ya se han consumido. En tus manos está ser permisivo o no. Eres el responsable.
- Dosificar el uso que hace de los videojuegos, alejándole de las pantallas como única forma de entretenimiento y equilibrándolo con actividades de otra índole y con ocio al aire libre. Elegir, sobre todo, aquellos juegos que no promuevan el sedentarismo y que fomenten su creatividad e imaginación. Existen muchos, sólo hay que dedicar un tiempo a encontrar los que le puedan gustar a tu hijo y motivarle para que los practique.
- Conversar con él sobre la importancia de la intimidad y la privacidad y asegurarse de que lo entiende. Explícale los

riesgos que entraña desvelar dicha información sobre uno mismo a otros participantes y prohíbele encontrarse de manera personal con el oponente cuando éste sólo sea un compañero que conoció en línea.

- Promover que tu hijo cuente cualquier cosa que no vea normal o que le inquiete sobre otro jugador.
- Utilizar controles en aquellos videojuegos que los lleven, como silenciar el audio para prevenir la exposición a un lenguaje inadecuado o a los posibles abusos verbales que existen.

CURIOSIDAD POSITIVA: SER UN TEENANGEL

Como información curiosa, quería reflejar en este apartado la existencia de un grupo llamado Teenangels en Estados Unidos. Existen programas para aconsejar a los hijos a convertirse en un teenangel: un adolescente de entre trece y dieciocho años, voluntario, entrenado por expertos en seguridad de internet y por las fuerzas del orden para identificar y dar información sobre situaciones inseguras en la red, especialmente en aspectos como la privacidad y la seguridad. Estos adolescentes deben identificarlas e informar sobre ellas. Una vez formados, realizan programas en las escuelas para niños, otros adolescentes, padres y profesores.
Teenangels fue fundado en 1999 por el director ejecutivo de WiredSafety.org, la mayor organización de seguridad y ayuda online. Trabajan en compañías como Disney, Microsoft, etc.

¿Cómo fomentar la paciencia y la concentración de nuestros hijos?

Cómo se quejan los niños, desde muy pequeños, cuando aparecen los adultos en su radio de acción mientras están inmersos en una actividad, para decirles: «¡Venga rápido! ¿Quieres acabar ya de una vez? Llevas media hora para hacer esa tontería y tenemos mucha prisa. ¡Vamos!». Era una frase de las más frecuentes que Lola le decía a su hijo. ¡Uf, qué palabras tan desafortunadas!

Así se convierten los padres en unos «tocanarices» —palabras textuales de Alberto, nuestro anterior protagonista—: «A veces son

como los anuncios publicitarios, aparecen de repente, sin avisar y en lo más interesante, cuando hemos cogido el hilo de la situación».

Esta aparición súbita de los padres o de las madres cuando verdaderamente los niños están concentrados, hace que ¡zas…! La magia desaparezca en la actividad que realizan. Cómo van a realizarse las conexiones neuronales de un cerebro en formación mientras los niños se concentran si los adultos aparecen repentinamente y de forma frecuente para interrumpir ese proceso. No son lentos ni vagos ni caprichosos por querer hacer lo que desean en ese momento. Están concentrados, aprendiendo.

¡Qué ambigüedad la de los adultos! Queremos que nuestros hijos sean felices y talentosos y tendemos a aniquilar las verdaderas raíces donde se origina el conocimiento.

Pautas y consejos prácticos para fomentar la paciencia y la concentración en los niños

¿Cuántas veces interrumpes alguna actividad o tarea en la que tu hijo está concentrado? Si tu respuesta es «¡muchas veces!», o lo que le dices es muy parecido a lo que Lola le dice a su hijo Alberto: «¡Venga rápido! ¿Quieres acabar ya de una vez? Llevas media hora…», entonces, reflexiona sobre ello.

Si cuando quieres que se concentre en algo que tú deseas, como por ejemplo en sus estudios, le dices: «Venga ponte ya a hacer los deberes, concéntrate, así no vas a aprobar el curso», entonces…, reflexiona doblemente.

Éstas son algunas pautas para fomentar la paciencia y la concentración de tus hijos:

- Cuando tu hijo esté concentrado en una actividad, antes de interrumpirle, valora si es verdaderamente importante lo que le vas a decir o preguntar en ese momento, o realmente puede esperar.
- Respeta su ritmo, aunque a veces le puedas guiar y darle avisos para acelerar el tiempo que está invirtiendo en una tarea. Muchas veces podéis tener prisa por una actividad que es necesario llevar a cabo o cumplir. Si ya sabes que vas a hacer algo a una hora determinada (ir de visita o al pediatra, por ejemplo), avísale con tiempo para que pueda gestionarse el suyo. Puedes darle dos avisos; el primero para decirle que le quedan cinco o diez minutos para que acabe lo que está realizando (sea un juego, una lectura o algo relativo a sus

estudios), de esta manera podrá manejar y controlar su propio tiempo. En niños en torno a los dos años, dos minutos pueden ser suficientes. Cuanto antes empecemos, siendo nuestros hijos más pequeños, mejor se consolidará el aprendizaje de esta conducta. El segundo aviso quiere decir que ya debe finalizar y significa que tiene que parar y recoger.

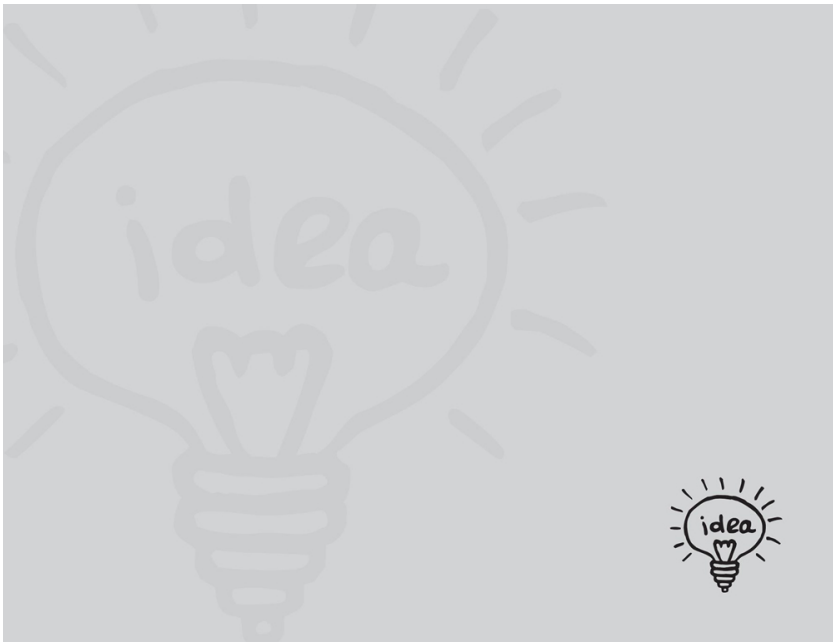
- Esta manera de aprender a gestionar cada uno su tiempo (adultos y niños) tiene que ser pactada y avisada con anterioridad, para que tu hijo sepa que esta será la forma de actuar a partir de ahora. Así, dejaréis de tener esas etiquetas a vuestras espaldas que tanto os perjudican a ambos: tú dejarás de ser un *pesado* o *pesada,* y tu hijo o hija, un *lento* o *lenta*.
- Es importante que respetes su autonomía. Si quiere hacer las cosas «él solito», permite que lo haga. Puedes ayudarle a vestirse, por ejemplo, pero guiándole para que lo haga él mismo. Eso sí, sin abrumarle con frases que le metan prisa.
- Permítele que descubra lo que más le gusta. Se dice que aquello a lo que dedicas horas y horas, perdiendo la noción del tiempo, es lo verdaderamente motivador para uno mismo, lo que realmente nos gusta. Si desde pequeños dejamos esos espacios a nuestros hijos, podríamos saber y conocer por dónde caminarán en sus vidas, qué es lo que les gusta realmente y les hace disfrutar, e incluso predecir a qué querrán dedicar su tiempo en el futuro.

Los beneficios de este nuevo aprendizaje son los siguientes:

- Mitigarás las frustración de tus hijos más pequeños, que se manifiesta en sus rabietas cuando tienen que dejar de hacer alguna actividad, como abandonar el columpio, terminar su puzle, comenzar a vestirse, etc.
- Evitarás el enfado monumental de tus hijos adolescentes, alguno incluso con grito incluido: «¡Siempre estáis igual! ¡En esta casa no se puede hacer nada tranquilamente y que te dejen en paz!» ¡Pom! Portazo.
- Y tú dejarás de pronunciar esa frase tan falta de razón: «Este niño, ¡qué genio tiene, no hay manera con él! ¿A quién habrá salido?».

CAPÍTULO 5

¿INTELIGENTES O DESMEMORIADOS? ¿SERÁN NUESTROS HIJOS LOS NUEVOS JÍBAROS DE SIGLO XXI?


idea
idea

Asistimos a un momento en el que, como me decía Enrique Ruiz, un profesor de matemáticas de la etapa de Secundaria de un instituto público con más de veinte años de experiencia, «los niños tienen pensamientos atropellados y dificultad de concentración en una misma tarea durante mucho tiempo». Una inmensa mayoría de sus alumnos deja las últimas preguntas de los exámenes en blanco.

«¿Por qué?», le pregunto con curiosidad. La razón que me da es que sus alumnos le dicen que el examen es muy largo y que, cuando llegan al final, aunque las últimas preguntas no sean más complicadas de responder, están cansados. Dejan de leerlas con atención y, por tanto, de contestarlas, o simplemente responden al tuntún. Todo esto lo hacen desmotivados porque no pueden hacer ese esfuerzo. Un esfuerzo que años atrás sí eran capaces de hacer otros adolescentes.

¿Los niños y adolescentes nativos digitales son más inteligentes?, ¿están mejor formados que los niños de otras generaciones? Estamos rodeados de mensajes que nos dicen que las tecnologías pueden catapultar a nuestros hijos a un futuro mejor porque la tecnología digital nos ofrece una utilidad didáctica que favorece el aprendizaje. ¿Es cierto? No cabe duda de las ventajas que conlleva, pero… ¿no estará excesivamente sobrevalorada su utilidad? No siempre la utilización de los medios digitales es la mejor opción.

Psicoeducación digital

Hace décadas pensábamos que los robots iban no sólo a revolucionar el mundo, sino a gobernarlo e invadir nuestras vidas. Imaginábamos que se vestiría con tejidos de plata, que habría robots humanoides antropomorfos que pulularían por las calles y que harían todo por nosotros. Formarían parte de nuestra vida cotidiana en la Tierra y serían la principal fuerza laboral utilizada por la especie humana.

Y ciertamente esta predicción se ha cumplido. Pero no de la

manera en la que pensábamos o soñábamos que pudiera suceder, sino que llegaron sin darnos cuenta… ¿Qué?, ¿quiénes? La tecnología, los dispositivos digitales actualmente inundan y dominan nuestras vidas. Lo hacen sin esa forma antropomorfa; actualmente han aparecido en forma de teléfono móvil, ordenadores, *tablets*, etc.

Nos han pillado desprevenidos en una eterna lucha sobre si nos hacen la vida mejor (con un uso adecuado es indudable que sí) o no (por los efectos nocivos que tiene su excesiva o exclusiva utilización). Evolucionan a toda prisa sin que sepamos manejarlos con responsabilidad y sin que nos hayan educado para ello.

No sabemos el alcance y las consecuencias reales de su impacto, sabemos que revolucionan nuestras vidas y que son de una enorme utilidad a muchos niveles, impactan en nuestras vidas y «vivimos en la tecnología», pero, y sobre todo en la etapa de la infancia y la adolescencia, si su uso no es responsable termina por resultar negativo en las vidas de nuestros hijos. La tecnología no es positiva ni negativa en sí misma, sino que depende del uso que hagamos de ella y en qué etapas de la vida la utilicemos. Por tanto, necesitamos una psicoeducación digital.

Me reuní con un experto digital y, tras unas horas de debate conjunto, sacamos a relucir un sinfín de reflexiones que favorecieron las preguntas que escribo a continuación:

¿Qué diferencia existe entre «utilizar» la tecnología, como hacen la mayoría de los adultos llamados inmigrantes digitales, que usan internet para buscar información, realizar una compra, contestar un correo, comunicarse a través de grupos en redes sociales, etc., o «ser» tecnológico, es decir, un nativo digital que no usa internet, sino que vive entramado en la red?

Los dispositivos electrónicos y la tecnología digital en general aplicada al aula, tanto en escuelas infantiles como en niños más mayores, realmente ¿mejora el aprendizaje o lo impide?

¿Cuál es el impacto cognitivo y neuropsicológico en el desarrollo infantil que pueden tener las nuevas formas de leer, aprender o relacionarnos debido al auge y omnipresencia de las tecnologías en nuestras vidas?

Muchas de estas preguntas están presentes en los debates de científicos, investigadores, expertos y profesionales en la materia.

No nos ponemos de acuerdo. El debate continúa abierto.

Aun así, trataré en estas próximas líneas de argumentar todas las anteriores preguntas que he dejado en el aire para que los lectores puedan sacar sus propias conclusiones.

Un «período crítico» en la vida de nuestros hijos

Como recoge María Pilar Quiroga Méndez en sus artículos científicos, las investigaciones neuropsicológicas pretenden conocer cuál es la relación que existe entre la utilización masiva de las tecnologías y la configuración de la estructura del cerebro para así saber el impacto que tendrían en el aprendizaje esos posibles cambios.

Antes de nada quería familiarizaros con una información que podría serviros para conocer mejor el cerebro de vuestro hijo. Os voy a hablar del «período crítico». ¿Qué es un período crítico en la vida de nuestros hijos?

Son momentos del desarrollo en la vida de las personas en los que el organismo es más receptivo o vulnerable a las influencias ambientales. Se trata de un período de desarrollo rápido en el que existen cambios neurobiológicos que sustentan la sensibilidad a un estímulo. Es decir, para nuestros hijos es un momento clave para el desarrollo de sus habilidades y destrezas. En estos períodos se producen las condiciones oportunas para la adquisición de esas destrezas, habilidades, capacidades y conductas.

Debido a que hay un aumento masivo de las neuronas y una mayor extensión de sus conexiones, este hecho favorecería el aprendizaje.

Sabemos que, si dejamos de estimular a nuestros hijos en estos momentos, esto puede traer consecuencias negativas, como algunas deficiencias y dificultades de aprendizaje, tal y como apuntaba en los primeros capítulos de este libro. Pero también debemos saber que, dada la plasticidad de nuestro cerebro, esta puede malograrse por la presencia de estímulos nocivos en estos períodos. Al tratarse de un cerebro en maduración, el daño suele ser de mayor impacto que en el cerebro adulto.

Además del primer período crítico, que se produce en torno a los

tres años, conocemos por otros hallazgos de autores expertos en psicología del desarrollo la existencia de un segundo período crítico en el desarrollo del cerebro del menor en la adolescencia. Esto quiere decir que se produce una gran proliferación de células cerebrales en estas dos etapas y, claro está, una reorganización del funcionamiento cerebral.

Esto significa que en ambos períodos el cerebro es vulnerable y receptivo para asimilar todo lo necesario y adaptarse al ambiente. Se ha hablado mucho sobre la plasticidad del cerebro en cualquier etapa de la vida, pero en éstas especialmente se encuentra preparado para cambiar estructuralmente por la influencia ambiental.

Los jíbaros del siglo XXI. ¿Qué consecuencias tiene la intoxicación tecnológica?

El uso de las tecnologías favorece el entrenamiento de algunas funciones de manera intensiva, pero ¿esto conllevará un nuevo funcionamiento cognitivo?, ¿el constante entrenamiento cambiará la estructura cerebral dada su plasticidad?

¿Qué sucede en un cerebro que se pasa siete horas al día inmerso en la tecnología? ¿Qué efecto tendrá el uso masivo de las tecnologías en niños y adolescentes que estén en pleno período crítico? ¿Qué consecuencias puede acarrear en niños más vulnerables este tipo de prácticas? Se habla de la posibilidad de un «nuevo cableado neuronal».

Por ejemplo, algunas de las siguientes características son propias de los niños actuales, llamados «nativos digitales». Se dice de ellos que son muy rápidos en filtrar información, pero se observa la incapacidad que muchos tienen para concentrarse y leer atentamente un texto de forma profunda o un examen extenso, como me comentó el profesor de matemáticas citado anteriormente.

Actualmente, otra de las características que más se destaca en los nativos digitales es su gran capacidad para realizar muchas tareas de forma simultánea. Es decir, son verdaderos expertos en la multitarea. Posiblemente hoy día se trata de la característica cognitiva más importante de esta generación, como apuntan

diversos autores.

Pero, como se observa con todo lo que se usa de manera intensa, prolongada o incluso crónica, puede traer consecuencias nocivas. En este caso nuestros hijos podrían sufrir estrés, hiperactividad, problemas en la planificación y secuenciación de sus tareas y/o dificultades para finalizarlas (sobre todo aquellas en las que se requeriría tiempo y profundización en la materia).

El precio que pueden pagar nuestros hijos si hacemos que su cerebro se especialice en ciertas tareas que hacen que se modifique su estructura cerebral es que no sean capaces de llevar a cabo otras actividades porque ya no usan el cerebro de la misma forma. Por ejemplo, pueden tener dificultades para leer de manera profunda una novela. No porque no quieran, sino, lo que sería más sorprendente o triste, porque no puedan.

Sin pretender ser apocalípticos, ya que no tiene ningún sentido, sí me parece oportuno que lleguemos a concienciarnos sobre las consecuencias del uso abusivo de las tecnologías e intentemos llevar a la práctica programas de psicoeducación que nos hacen falta a todos los miembros de la comunidad: madres, padres, profesores y alumnos, etc.

¿Cómo se lee en la actualidad? Surfeando a través de las palabras

«Céntrate de una vez en lo que lees, no tienes ni idea de lo que estás leyendo porque no prestas atención», dice Miguel a su hijo Álex, un adolescente de quince años. Este padre devora a diario y con gran entusiasmo la prensa digital.

Me dirijo a Miguel y le pregunto cómo lee él. Me responde que a veces es horrible leer la prensa por internet. «Al principio, potencialmente todo me interesa, cuando voy a elegir una noticia me digo a mí mismo: "¡ésta es la buena!". Pero a la vez estoy mirando por el rabillo del ojo otra noticia que hay en la periferia de la pantalla que sé que me interesa menos, pero lo hago por si acaso tiene enjundia.»

Dice que cuando quiere ir al artículo que había dejado para el final para leerlo tranquilamente es incapaz de hacerlo. Se ha liado

en la búsqueda y le es imposible acceder de nuevo a lo que realmente quería. Se ha metido en una espiral de noticias de la que le es muy complicado salir.

«Se me acaba el tiempo y lo dejo. Parezco bobo. He leído bazofia, pasando de *link* en *link* quedándome con las ganas de haber leído algo que realmente me resultara interesante.»

Miguel, como muchos adultos, realiza una lectura urgente. La buena noticia es que él ha pasado ya sus dos períodos críticos y especialmente vulnerables. Pero ¿qué consecuencia tendrá en el cerebro adolescente de su hijo que está en pleno desarrollo y es especialmente sensible en esta etapa? ¿Qué consecuencias tiene que los nativos digitales aprendan a leer así? Se dice que actualmente es la generación que más lee. Pero ¿de qué manera?

Realmente leemos como si tuviéramos pánico y quisiéramos quitarnos la lectura de encima, de una vez. A toda prisa, sin disfrutarla. ¡Qué experiencia la que tenemos actualmente en la lectura tan lejana a la experiencia más natural que teníamos sobre ella!

Conseguir aprender a leer es una maravillosa acción que con gran esfuerzo y valor realizan los niños en torno a los seis años, actualmente incluso antes. Esta gran hazaña se realiza gracias al reconocimiento de los sonidos, la comprensión de símbolos, se van realizando las conexiones neuronales necesarias para que esta capacidad se lleve a cabo, ya que no existen estructuras biológicas específicas para la lectura. Aprendemos a leer porque se conectan regiones del cerebro que estaban preparadas para otras cosas, como reconocer objetos o recordar su nombres.

La forma en la que leemos actualmente dista mucho de la que llevamos desarrollando durante décadas, por lo que estaríamos modificando el proceso de lectura. Se lee de forma rápida, superficial y urgente, de manera menos profunda.

¿Somos capaces de leer un texto desde el principio hasta el final?

Nuestro ojo surfea por internet. Como dice el psiquiatra Manfred Spitzer, «antes se *penetraba* en la materia; en lugar de esto, hoy en día se *surfea* en la red (es decir, se desliza uno por encima de los contenidos)».

Cuando un niño utiliza la tecnología digital, por ejemplo, una

pizarra digital interactiva táctil, desplaza con la mano una palabra de una posición a otra de la pantalla. En palabras de Spitzer, «es lo más superficial que se puede hacer con una palabra». Añade que hay algo más superficial todavía, que sería copiar y pegar esa palabra mediante un clic de ratón. Sin embargo, apunta el autor, «leer la palabra o incluso escribirla para ocuparte de ella mentalmente serían pasos profundos de procesamiento que los medios electrónicos dificultan e incluso impiden».

Si un niño ya no aprende empuñando su lápiz, ni poniendo su empeño y énfasis en escribir con un bolígrafo, o en hacer un esquema sobre papel de una asignatura del colegio, ha dejado de realizar un acto más profundo que desplazar con su dedo una palabra de una posición a otra. Entonces, ¿qué consecuencias pueden darse en su proceso de aprendizaje si ya desde la escuela infantil se emplea esta manera de enseñar? ¿y qué ocurriría si sólo existe la tendencia única o exclusiva del uso de dispositivos tecnológicos?

Nosotros ya somos adultos, aprendimos de la forma tradicional y actualmente la compaginamos con los medios electrónicos. Combinamos lo tradicional con lo digital.

Si nos ocupamos con profundidad, es decir, de forma intensa y con detalle, de un contenido, sus cualidades y aspectos son registrados por diferentes áreas del cerebro. El hecho de abarcar todo los aspectos que se pueda produce muchas sinapsis, lo que significa que nuestro cerebro graba mejor este contenido en la memoria. Uno elige si lee superficialmente o profundamente y cuándo hacerlo.

La cantidad de lectura parece que prima frente a la calidad. Leemos saltando de una fuente a otra en búsqueda de respuestas rápidas. A veces incluso sólo los títulos o los resúmenes, y ¿cuántas veces vuelve uno a una página que ya ha visitado con anterioridad? ¿Cuántas páginas seguidas leemos? Una, dos, máximo tres.

Leer como lo hacíamos antiguamente parece no valernos ya para leer en la red, pero ¿y la nueva lectura urgente que se hace les servirá a nuestros hijos para poder leer un libro íntegro, para centrarse en la lectura y completar un texto largo? Dada la plasticidad del cerebro, algunos expertos se preguntan si se cerrarán estructuras por otras más adaptadas a la función que se les exige.

Leyendo podemos ampliar nuestro conocimiento, aprendemos vocabulario, lenguaje, y es una forma de ampliar nuestro pensamiento. ¿Serán capaces los niños de ampliar su conocimiento surfeando por las páginas en la red?, ¿podrán llevar a cabo adecuados aprendizajes sin concentrase en la lectura de forma profunda?, ¿llevarán a cabo procesos como organizar y estructurar toda la información de la que disponen sin realizar una lectura tranquila y con calma?

La lectura de una novela, por ejemplo, ¿cómo llegará a realizarse? Esa forma de leer en la que uno se recrea, en la que cada uno imagina el mismo personaje pero de forma absolutamente diferente a como otro lector lo hace e incluso a cómo lo describe su propio autor… ¿Será diferente su manera de conectar las historias con sus experiencias vividas?, ¿cómo se activará su imaginación?, ¿cómo incorporarán sus propias vivencias a los personajes o esas novelas a sus vidas? Espero que tengan tiempo para sentir la pasión con la que cada uno lee y hace la lectura diferente. Este tipo de lectura sólo se hace desde el sosiego para la profundización y recreación del personaje, del contexto y de la historia que nos cuentan. Con estas nuevas formas de lectura y de manejo de la información en la red posiblemente estemos dificultando a nuestros hijos la forma de crear conocimiento. ¿Pueden disfrutar y disfrutan tus hijos de leer una novela?

Como señala Spitzer, cuanto más profundamente procesamos una información en una materia, mejor grabada queda en nuestra memoria. Cuanto más profundamente trato una materia, mayor es el número de sinapsis que se activan en el cerebro, por tanto, se aprende más. Procesamos la información en el cerebro, transmitiéndose de neurona a neurona a través de las sinapsis como señales eléctricas, así las sinapsis crecen, transforman su tamaño, y esto se llama «aprendizaje».

La profundidad del procesamiento de información es lo que se lleva investigando desde hace casi medio siglo en el campo de la psicología del aprendizaje y la memoria.

> Cuanto más ahondes en un escrito y reflexiones sobre él, mayor será el contenido grabado en tu memoria.

¿Las nuevas tecnologías contribuyen a aumentar las capacidades intelectuales de nuestros hijos?

¿Qué dicen los expertos sobre la siguiente cuestión?: ¿las nuevas tecnologías contribuyen a aumentar las capacidades intelectuales de nuestros hijos?

Un famosísimo artículo escrito por Nicholas Carr en 1998 y titulado «Is Google Making Us Stupid?», cuya traducción es «¿Google nos hace estúpidos?», abrió el gran debate que en la actualidad continúa de forma manifiesta. Algunos autores apuntan que los nativos digitales son más inteligentes; otros, como el propio autor de ese artículo, consideran que un uso excesivo de las tecnologías, así como el hecho de que no se combinen con el aprendizaje tradicional, puede traer efectos perjudiciales para la inteligencia, ya que ésta se entiende como una capacidad de profundización. Otros autores consideran que nace un nuevo tipo de conocimiento.

El aprendizaje exclusivamente por ordenador, ¿funciona? El cerebro es plástico y cuando lo usamos crecen las áreas cerebrales que se emplean para una determinada capacidad. Sucede igual que con un músculo que trabajamos cuando acudimos al gimnasio. De la misma manera, cuando no se utiliza, se atrofia. Según lo que vamos usando, se va modificando y transformando. Esto surge en pequeñas y diminutas estructuras de nuestro cerebro. Cuando usamos la red, hacemos un gran intento por concentrarnos en la redacción de un texto profundo y extenso, ya que la lectura en red invita a otra forma diferente, un tipo de lectura más rápida y superficial. ¿Qué tipo de huella puede dejar este cambio en nuestro cerebro, y más aún en cerebros en período de constante aprendizaje y maduración como son los de nuestros hijos?

Podemos inferir posibles cambios y dificultades tanto intelectuales como emocionales y sociales.

Otra reflexión, a la que invita María Pilar Quiroga, sería la siguiente: si la inteligencia del nativo digital está estrechamente ligada con su gran velocidad perceptiva, reducción en los tiempos de reacción y capacidad de resolución de problemas sin

conocimientos previos, y estas funciones están ligadas por el estatus neurológico y por tanto tienden a declinar con la edad, ¿qué les quedará a nuestros hijos si únicamente aprenden con las tecnologías o las usan excesivamente?, ¿qué les quedará cuando sean mayores?, ¿qué ocurrirá en su cerebro con el paso del tiempo?

El tiempo que se dedica al aprendizaje de estas funciones deja de lado otras que es importante poseer en nuestra vejez. El tipo de inteligencia que mejor muestran los nativos tecnológicos, es decir, nuestros hijos, por su mejor desempeño debido al constante entrenamiento y uso que hacen de la tecnología, es el que con mayor probabilidad tiende a sufrir un deterioro con la edad.

Continuando con las investigaciones de María Pilar Quiroga como base, podemos contestar a las dos siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles serían aquellas funciones cognitivas que nuestros hijos, por ser nativos digitales, desempeñan mejor?
2. ¿Cuáles serían las funciones alteradas en los nativos digitales por el excesivo uso o por la utilización en exclusiva de la tecnología?

Contestación a la pregunta 1

¿Cuáles serían aquellas funciones cognitivas que nuestros hijos, por ser nativos digitales, desempeñan mejor?

A continuación os reflejo algunas de ellas:

- Aumento de la velocidad de procesamiento.
- Incremento de la velocidad perceptiva.
- Mejora de la percepción periférica.
- Aumento de la velocidad atencional.
- Aumento en la capacidad de ejecutar la multitarea.
- Incremento de la inteligencia (efecto Flynn).

Contestación a la pregunta 2

¿Cuáles serían las funciones alteradas en los nativos digitales por el excesivo uso o por la utilización en exclusiva de la tecnología?

- Problemas para la abstracción y el razonamiento.
- Dificultades para la focalización de la atención.
- Dificultad para la lectura de manera profunda.
- Dificultad para la planificación y la secuencia jerárquica.
- Dificultad para percibir la realidad en su totalidad.
- Visión superficial.
- Falta de conciencia de la complejidad y profundidad de los procesos.
- Búsqueda de recompensas de forma inmediata.
- Disminución de la eficacia cognitiva.

¿QUÉ ES EL EFECTO FLYNN? CADA GENERACIÓN ES MÁS INTELIGENTE QUE LA ANTERIOR

James Flynn es un investigador político neozelandés al cual se debe el nombre de tal efecto: El siglo XX experimentó el llamado "efecto Flynn". ¿Qué es? Se trata de un fenómeno consistente en un incremento considerable de una generación a otra del cociente intelectual (CI). Cada generación obtiene resultados más altos en los test de inteligencia. Se dice que este fenómeno predominó en el siglo XX y se cuestiona si todavía continúa en aumento. La inteligencia en general ha aumentado con el tiempo, entonces, ¿nuestras mentes distan tanto de las de nuestros antepasados?, ¿eran nuestros abuelos menos inteligentes que nosotros?, ¿son nuestros hijos más listos? De varios estudios se extrae que nuestros hijos son más listos que nosotros y que nuestros padres lo eran menos. Puede ser que las escalas que miden la inteligencia actual no fueran válidas para nuestros antepasados ya que su inteligencia estaba más ligada a la realidad diaria, lo que no significa que fueran menos inteligentes, ya que tener un CI de 70 –que es lo que se estima que sería su puntuación– corresponde en la actualidad, con las escalas empleadas, a un retraso mental. Pero un retraso mental implicaría no saber manejarse en la vida día a día de una manera adecuada o hacerlo con gran dificultad y está claro que nuestros antepasados se manejaron en la vida de forma adecuada y funcional. Como apunta Flynn: el CI seguirá creciendo al ser el mundo cada vez más complejo y esta adaptación requerirá un pensamiento más abstracto.

¿Cuál es la diferencia en el cerebro entre dos adolescentes españolas y los taxistas de Londres?

Una tarde soleada de diciembre me encuentro en una terraza tomando un café. No muy lejos, en la misma acera, veo a dos chicas jovencitas riéndose con complicidad. Una de ellas lo hace a carcajadas y en la otra, que es más comedida, atisbo un rictus de vergüenza en su rostro. Ambas me arrancan una sonrisa, me contagian su buen humor, por eso me quedo observando. Cuando las miro bien y me fijo con atención creo haberlas visto antes. Escucho su conversación. Una de ellas dice: «Pero si hemos vuelto al mismo lugar. Es la segunda vez que damos la vuelta a la misma manzana. Parecemos tontas». La más vergonzosa afirma: «Pues he puesto el GPS y es el que nos lleva al mismo sitio todas las veces. El sitio que buscamos no existe. Mira que no darnos cuenta de que pasamos varias veces por los mismos lugares, si es que parecemos tontas…».

Cuando activamos un navegador, ¿en manos de quién nos ponemos? ¿Dónde queda nuestra capacidad de orientarnos en el espacio? Menospreciamos nuestras capacidades e insultamos a nuestra inteligencia.

Abandonamos y desconfiamos de nuestra capacidad de atención, orientación y recuerdo de los pasos que hemos dado y el lugar por donde lo hemos hecho. Aniquilamos muchas de las funciones cognitivas importantes para el desarrollo de nuestra inteligencia, dejando muchas de esas funciones cognitivas en desuso.

Sin menospreciar la utilidad tan maravillosa que nos proporciona un navegador, ya no confiamos en nosotros mismos, sino que lo dejamos en manos de un dispositivo electrónico.

Uno se sorprende a sí mismo de su propia ineptitud. ¿Saben los jóvenes leer un mapa? Si nos dejamos llevar y determinadas capacidades las dejamos en manos de las tecnologías, dejamos en desuso otras funciones porque no las ejercitamos, como los músculos del cuerpo que no trabajamos y se quedan atrofiados.

La orientación espacial la dominamos en tanto la entrenamos. La capacidad para orientarse en un lugar, es decir, nuestra orientación espacial, reside en un lugar del cerebro llamado hipocampo. Si

necesitas orientarte en un lugar, por ejemplo, cuando visitas una ciudad nueva, podrás lograrlo gracias a tu hipocampo. Esta parte del cerebro es la que se te activará.

Sorprendente fue el hallazgo científico sobre el cerebro de los taxistas londinenses, ya que se descubrió que tenían un hipocampo mayor que cualquier otro grupo de personas que participaron en el experimento. ¿Por qué? Porque los taxistas londinenses, para obtener la licencia del taxi, tienen que realizar un examen en el que deben demostrar su conocimiento de todas las calles y los lugares de interés de la ciudad de Londres (25.000 calles aproximadamente). Tienen que estudiar las mejores opciones para trasladar a un cliente de un punto A hasta un punto B. Si estos futuros taxistas se equivocan, incluso dudan o tardan en proporcionar la mejor opción, no pasan la prueba. Esto implica años de estudio y formación, se habla entre tres y cuatro años de preparación para la prueba llamada *the knowledge*, que tienen que superar para conducir el taxi. Este acto requiere de mucha formación, que conlleva una gran utilización y entrenamiento de su hipocampo para orientarse en el espacio. Cuanto más esfuerzo haces, mejor grabado se queda un contenido.

El hipocampo es importantísimo para el buen funcionamiento del cerebro; no sólo retiene y almacena conocimientos de los lugares, ayudándonos a orientarnos en el espacio, sino que forma sucesos de la vida, vivencias.

Si tienes un propósito en la vida, ¿dejarías que te llevara un GPS o lo conducirías tú?

El hipocampo está afectado, por ejemplo, en las primeras fases de la enfermedad de Alzheimer. Si disminuye su funcionamiento, ya no podemos almacenar bien los contenidos y la información nueva. Si usted tiene un familiar que padece alzhéimer, podrá observar cómo todavía es capaz de conservar los sucesos que se remontan a hace mucho tiempo, como por ejemplo algunas de sus experiencias de cuando era joven, pero le es imposible almacenar lo ocurrido en el día a día y no hay recuerdo en su memoria de lo realizado hace una semana.

Si los taxistas de Londres tienen un hipocampo mayor debido a su entrenamiento, ¿los nativos digitales que ya no entrenan este tipo de funciones se convertirán en los nuevos jíbaros del siglo XXI?

Expongo el ejemplo de los jíbaros porque estos guerreros, aborígenes originarios de las selvas de América Latina, reducían las cabezas de sus enemigos. El objetivo de conservar las cabezas reducidas era como ostentación de trofeos de guerra y para que el espíritu del muerto no volviese a aparecer para vengarse.

Las mil y una cosas a la vez. Cuando uno no quiere perderse algo por nada del mundo

¿Qué funciones y destrezas predominan en nuestros hijos? He señalado ya algunas de ellas a nivel general. Me gustaría detenerme en una función concreta. Para ello, y para poder contestar a la pregunta anterior, tenemos que entender bien la función a la que me refiero y que os contaré a continuación: la función de la «atención parcial continua», también llamada CPA. Esta función entra en acción cuando uno no quiere perderse algo por nada del mundo.

Se caracteriza por ser un estado de atención permanente cuya motivación es no querer perderse nada. Realizamos varias actividades simultáneamente para estar presentes en todas, pero sin ningún objetivo claro o especial. Esta forma de actuar es muy parecida al término «multitarea». Pero en la multitarea realmente sí se persigue una finalidad clara, por ejemplo, uno es capaz de realizar muchas tareas laborales en un día, sacar trabajo rápido adelante para después poder salir antes del trabajo y disfrutar de una tarde al aire libre, o llegar a tiempo para bañar y dar de cenar a tu hijo.

La CPA nos genera un estado de excitación constante y permanente y una sensación de estar siempre en alerta. Por ejemplo, cuando visitas diversas pantallas, aunque consigues atender al foco, a la vez exploras la periferia para no perderte nada, no se te vaya a pasar una oportunidad.

La CPA implica un estado de vigilancia, constantemente activado, que ocurre cuando uno se encuentra imbuido y absorto ante varias pantallas y saltando de una a otra demasiado deprisa. ¿Para qué? ¡Actualmente para nada! Antes el beneficio de este funcionamiento cognitivo, según la psicología, nos servía para estar

vigilantes en la selva y disminuir los peligros de animales al acecho que podrían venir por cualquier parte para atacarnos. Gracias a esta capacidad podíamos sobrevivir. Pero, en la actualidad, el animal salvaje lo tienes enfrente de ti. Si no lo domesticas o lo aprendes a manejar, es el que más daño con su uso indebido puede hacerte. ¿De qué animal hablamos? De tu dispositivo electrónico. Si este estado se convierte en el principal modo de procesar la información por parte de los niños y adolescentes actuales, ¿qué consecuencias entraña para su funcionamiento cognitivo?

Para ello, os detallo el *lado oscuro* de la atención parcial continua, basándome en los trabajos e investigaciones de María Pilar Quiroga, concretamente en su artículo «El impacto de las nuevas tecnologías y las nuevas formas de relación en el desarrollo»:

> Si os digo que una de nuestras maravillosas capacidades es poder centrar nuestra atención durante un largo período de tiempo para poder, por ejemplo, leer en profundidad, extraer la información que queremos de un texto, grabarla en nuestra memoria y recuperarla cuando queramos, entonces ¿por qué entrenamos a nuestros hijos justo en lo opuesto? Entrenar el cerebro de los niños en la función contraria —no atender o no prestar atención a algo de forma permanente, saltar de pantalla en pantalla— puede generarles dificultades de atención. Si los menores se exceden en utilizar esta estrategia de atención, la CPA, de forma permanente, esto puede conllevar dificultades de atención y concentración.
>
> He podido observar en niños de dos años cómo utilizan la *tablet*. Mientras permanecen viendo un vídeo de YouTube sin pantalla completa, es decir, en el que puedes acceder a observar en el lateral del dispositivo electrónico otras opciones para ver otros contenidos, estos niños tan pequeños permanecen en el vídeo central muy poquito tiempo, ya que al ofrecerles la posibilidad de ver los contenidos de los vídeos periféricos a los que se accede con sólo tocar con su dedito, esto impulsa a que cambien constantemente. Tienden a dejar inacabado el vídeo que esos momentos están visualizando sin esperar a que finalice el contenido central. Parece como si les importase más lo que no están viendo que lo que han elegido.
>
> La dificultad para mantener una atención centrada y constante es uno de los riesgos que se asocia con el uso excesivo de la atención parcial continua. El paso rápido de una información a otra mejora unos recursos en los niños pero empeora otros, reduce la

focalización de la atención aunque predomine la atención como escaneo.

El excesivo uso de los dispositivos electrónicos debilita el lenguaje y la relación entre padres e hijos, ya que disminuye las horas de interacción y también de educación, dejando de niñera a la pantalla. Por no hablar de la ingente cantidad de activación emocional que provocan determinados contenidos ante los que nuestros *pequeños* están expuestos, y en ocasiones no revisados por los padres con anterioridad. Los corazones de nuestros hijos se impregnan de agresividad y tensión nerviosa que dificultan sus mecanismos para la autorregulación. Por tanto, se pueden convertir en seres inhábiles para adaptarse a su ambiente y al disfrute de las relaciones sociales. Niños que pegan, insultan, presionan e invaden la vida de sus iguales.

Pauta: un consejo para disminuir este impacto es que el adulto permanezca presente mientras un menor tan pequeño observa una pantalla y que el contenido sea revisado con anterioridad. Que el menor vea el vídeo a pantalla completa, para así evitar el acceso a los contenidos periféricos que incitan al cambio constante de dichos contenidos. Es importante que los niños antes de irse a dormir permanezcan al menos dos horas sin ver pantallas.

- El hecho de utilizar de manera constante una atención parcial continua conlleva un agotamiento cerebral. Nuestro cerebro se cansa. Cuando uno llega a este estado se siente perdido, irritado, distraído. Algunos autores lo llaman «agotamiento tecnocerebral» y la sensación es la de sentirse envuelto en una *niebla digital* cuando permaneces durante muchas horas frente a la pantalla de un ordenador. La sobreestimulación y el estrés asociado a ella producen un agotamiento mental. Si nuestros hijos pasan muchas horas ejercitando la CPA, están siendo sobreestimulados innecesariamente, padeciendo estrés y, por tanto, un cansancio mental importante. Algunos autores consideran que si este cansancio persiste durante mucho tiempo reconfiguraría la estructura del cerebro.
- Si a lo anteriormente citado se le añade la sensación que experimentamos cuando no puedes llevar a cabo todas y cada una de las tareas que te has propuesto, como por ejemplo la impotencia y frustración que nos genera el hecho de no poder

cumplir con lo autoimpuesto, estamos añadiendo otra dificultad más en nuestras vidas. Las tareas de los niños y adolescentes quedan en muchas ocasiones inacabadas o sencillamente no se han podido realizar.

La impotencia que sienten ante esta falta de cumplimiento de las tareas es otra dificultad añadida propia de esta generación.

Sofía, la mujer orquesta del siglo XXI. Los adolescentes y la multitarea

La capacidad más desarrollada en la actualidad posiblemente sea la multitarea. Se trata de la habilidad de realizar varias tareas al mismo tiempo en vez de hacer una, acabarla y pasar a la siguiente. Hoy en día se actúa en paralelo, no se acaba una tarea y se pasa a la siguiente.

Sofía tiene catorce años, está sentada en el sofá de su casa frente al televisor encendido. «Está encendido por estar, para que me haga compañía», me dice esta adolescente dicharachera.

Sofía, como muchos adolescentes nativos digitales, es capaz de estar sentada frente al televisor, consultando su correo mientras le saltan algunos mensajes de WhatsApp, que por supuesto lee y contesta de inmediato. Un amigo le envió un enlace sobre un vídeo de YouTube, a golpe de dedo lo abre y se parte de risa. El contenido no diría yo que es para reír. Me lo enseña y me resulta un tanto macabro. Pero tampoco lo juzgo, ya que depende del umbral que cada uno posea sobre lo que le parece tétrico o de mal gusto. Le ha gustado tanto que reenvía el contenido a sus otros grupos.

Se le termina la música que le gusta y decide cambiarla. Sofía se quita uno de los cascos del iPod para decirme: «¿Sabes?, ha cambiado mi estado de ánimo». Decide cambiar la música por otra más acorde a sus emociones. Elige un *podcast* más adecuado a su estado de ánimo y siente la necesidad irrefrenable de enviar un mensaje a modo de cita trascendente y profunda acompañada de un emoticono para decirle al mundo cómo se siente.

Todo ello es interrumpido por su padre, que le dice: «¿Has terminado ya de estudiar? Tenemos que irnos».

Nuestra protagonista me dice que se siente culpable porque apenas ha tocado el libro que tiene sobre su regazo y que tenía que haber estudiado para el examen de mañana. Aunque rápidamente se justifica diciendo que necesita momentos para respirar porque se siente agobiada por todas las obligaciones que le imponen.

Realmente no sé si su agobio le viene por la presión de los estudios o por la multitarea a la que se ve sometida sin ser consciente de ello.

Cierra el portátil que también tenía en su lado izquierdo y me dice: «Me voy, que me llama mi padre y si le hago esperar… hoy no acabamos bien».

He conocido, y lo digo cariñosamente, a «la mujer orquesta del siglo XXI». ¡Qué capacidad tiene! Éste es el presente en muchos hogares.

Aunque, realmente, ¿para qué le ha servido esta capacidad tan desarrollada que tiene Sofía? No se ha concentrado en la tarea, no ha incorporado contenidos, no ha grabado en su memoria la materia de manera profunda, no ha reflexionado sobre ella y no ha hecho el resumen en el portátil sobre lo que tenía que haber leído y que le pedían como trabajo práctico para hacer media con la nota del examen del día siguiente. Tareas inacabadas, posible suspenso mañana, pero, eso sí, es una verdadera nativa digital, ha estado conectada, que es lo importante.

La multitarea es un modo de entrenamiento cognitivo, es la característica más destacada de la generación de los nativos tecnológicos.

¿Cuáles son los efectos negativos de la multitarea o su lado oscuro?

- Si los niños y adolescentes abusan de la multitarea les generará estrés, dificultad en la atención y bajo rendimiento en el trabajo.
- Fomenta en nuestros hijos la tendencia de posponer los objetivos a largo plazo dificultando la realización de las tareas que conllevan el empleo de más tiempo y de la capacidad para profundizar. Éstas son las que se requiere para que pueda llevarse a cabo el aprendizaje de muchas materias.
    - El hecho de que a nuestros hijos les permite recompensas de manera inmediata hace que tiendan a posponer otras.

- El hecho de simultanear varias actividades en paralelo proporciona una visión superficial en vez de una comprensión sobre la información con mayor profundidad, detalle y exhaustividad.

Algunos autores apuntan a que la excesiva e intensa actividad que conlleva la multitarea puede retrasar el adecuado desarrollo de la corteza frontal. Otros afirman que los videojuegos y el ordenador pueden interferir en el desarrollo del lóbulo frontal. Esto quiere decir que esta área del cerebro permite funciones cognitivas más complejas, como razonar de manera abstracta, ver la realidad en su totalidad, planificar y demorar las recompensas, entre otras.

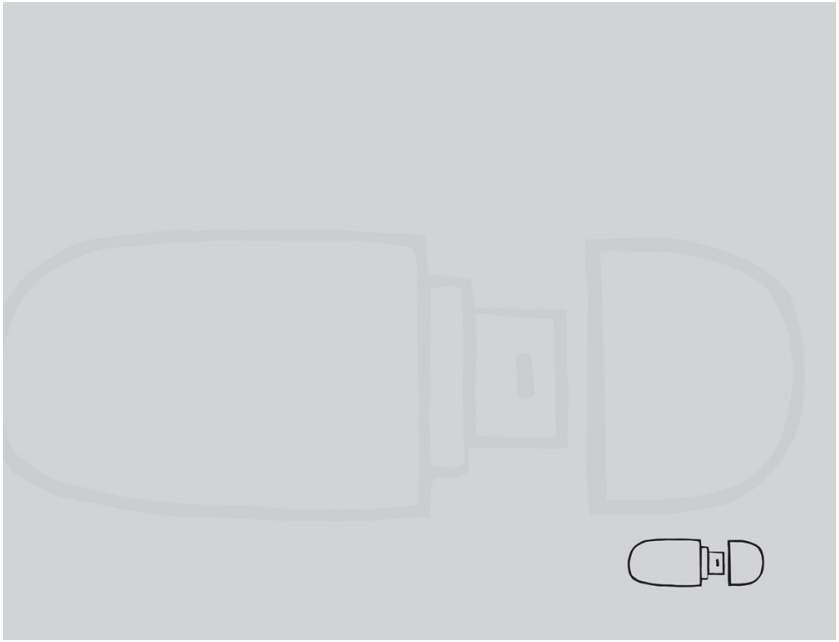
La atrofia del lóbulo frontal describe un perfil cognitivo que es muy similar al que hoy en día caracteriza a muchos niños y adolescentes nativos digitales. Una relación de estas características está extraída de los artículos de María Pilar Quiroga:

- Dificultad para focalizar la atención.
- Hiperactividad.
- Problemas con la planificación y secuenciación de tareas.
- Dificultades para el aplazamiento de recompensas.
- La realidad no se contempla de un modo total, sino restringido.
- Problemas para el pensamiento abstracto y para el razonamiento complejo.
- Disminución de las habilidades sociales por dificultades de empatía.

Un ejemplo de esta falta de empatía sería reenviar un vídeo violento sobre cómo un niño recibe una paliza por parte de otros menores de edad. Muchos niños y adolescentes conscientes o inconscientes de tal delito reenvían el contenido de ese macabro vídeo por mensaje sin reparar en las terribles consecuencias que eso conlleva. No se han parado a conectar con los sentimientos producidos por el dolor ajeno y participan de este acto, que en muchas ocasiones queda impune aun siendo corresponsables por el envío del mismo. Es tan rápida la tecnología que ni si quiera les da el tiempo suficiente para que puedan empatizar con los demás. Esto propicia que minusvaloren los daños cometidos y normalicen la violencia. Sienten un deseo de compartir cosas absurdas.

CAPÍTULO 6

CONECTADOS, PERO SOLOS



Te necesito
como a la luz del sol.
Tus ojos, el abismo
donde muere mi razón…

AMARAL, «*Te necesito*»

Los adolescentes necesitan la luz de una pantalla casi como la luz del sol. Un hecho inquietante, ya que se encuentran en un período de sus vidas en el que construyen su personalidad, su identidad, se desarrollan, crecen, aprenden y se educan, pero con sus ojos pegados a una pantalla y un *smartphone* en sus manos. La cuestión es que para madurar se necesita mirar más allá de las pantallas y un teclado. Se necesita un mundo real y relaciones sociales reales.

La identidad como diferenciación personal es la autodefinición de las personas, se construye influida por la sociedad. Los adolescentes se encuentran en plena búsqueda de su identidad, la cual se encuentra desmembrada, como si dispusieran de un gran repertorio de personajes para mostrarse al mundo. Son volátiles en cuanto a su personalidad, como si tuvieran múltiples personalidades. Es complejo y difícil para ellos buscar su verdadera identidad y definir su personalidad, es una etapa de lucha constante que ahora les toca vivir para madurar.

Como se encuentran tan preocupados por la opinión de los demás y la imagen que dan, las experiencias y expectativas sociales los ayudan a moldear el concepto de sí mismos que tienen. Están muy influidos por sus amistades y por sus iguales, quienes cobran una gran importancia en sus vidas. A través de ellos construyen su identidad y se orientan en el mundo. Viven comparándose permanentemente con el grupo y tienen que mostrarse ante su entorno como si ya hubiesen construido esa identidad, un Yo estable que aún no poseen. De ahí la necesidad constante de reafirmarse. La necesidad de aprobación ejerce una enorme influencia en su autoestima, es decir, en la forma de valorarse a sí mismos.

Los adolescentes que habitan en internet

¿Qué caracteriza al adolescente que le hace tan atractivo internet?

A continuación expongo las características que debemos saber de los adolescentes para entenderlos mejor y conocer por qué viven sus vidas en la red.

Como he reflejado anteriormente, los adolescentes se encuentran en un período de búsqueda de identidad, de ahí su afán por reafirmarse. Pero como todavía se encuentran en permanente lucha con el entorno y consigo mismos por sus cambios afectivos y emocionales, y su volatilidad en cuanto a la construcción de su personalidad, viven en crisis permanente. Para crecer tienen que dejar de ser dependientes, construir su autonomía y su propio criterio, y para ello tienen que distanciarse de sus padres y así crear su propia opinión, dejar de permitir que otros piensen por ellos. Rechazan el cariño de sus padres, aunque lo sigan necesitando. Se encuentran tremendamente influidos por su grupo de iguales y amistades, hacia las que sienten una gran lealtad. Se dejan llevar por las influencias sociales. Sienten miedo a ser diferentes y quieren demostrarse que son capaces de ser como los demás (de ahí que deseen vestir igual, pertenecer a tribus urbanas, escuchar la misma música). Buscan su identificación, «ser uno de ellos».

Aumenta su actitud crítica frente a las ideas de otros y la transgresión hacia las normas establecidas y el desafío de la autoridad. Echan pulsos constantes mostrando su rebeldía, y necesitan límites aunque traten de desafiarlos. Siendo rebeldes se liberan de los miedos. En este proceso también los ayuda la baja percepción que poseen del riesgo.

Están preparados para, más que imponerles las normas, que éstas sean negociadas. Es importante que estas negociaciones y pactos hayan estado ya presentes en su infancia, aunque en la etapa infantil hayan predominado las normas impuestas o unilaterales.

Defienden sus ideas con vehemencia porque están aprendiendo a construirlas y a exponerlas ante los demás, de ahí su dificultad para expresarse, a veces incluso muy rígida y radical y en constante reafirmación.

Esta etapa se caracteriza por la búsqueda de sensaciones nuevas y emociones fuertes por parte de los adolescentes.

Los cambios físicos por los que pasan les hacen sensibles e inseguros y, por tanto, muy susceptibles. Pese a esta vulnerabilidad desean ser reconocidos, visibles y mostrarse al mundo.

Podemos observar y vivir los cambios en sus estados de ánimo, que van desde la más absoluta tranquilidad a la explosión de sus emociones, tendiendo a magnificar lo que ocurre a su alrededor. Tienen una gran vulnerabilidad ante las preocupaciones, y un sentido del humor más irónico y centrado en el sexo.

Necesitan más intimidad.

Buscan la gratificación inmediata y el placer. Evitan el dolor, y al ser todavía inmaduros y no saber gestionar sus emociones, tienen dificultades para tolerar los estados de ánimo negativos tan difíciles de manejar.

Características de la adolescencia

- Búsqueda de identidad.
- Necesidad de autonomía y de reafirmación.
- Rebeldía, desafío de los límites y transgresión de las normas.
- Actitud crítica frente a las opiniones de los demás, y principios éticos y morales. Se expresan con vehemencia.
- Influencia de sus iguales y lealtad hacia ellos, hecho que los distancia de sus padres.
- Miedo a ser diferentes. Quieren demostrarse a sí mismos que son capaces de ser como los demás.
- Búsqueda de sensaciones nuevas y emociones fuertes.
- Necesidad de ser reconocidos y visibles al mundo.
- Cambios físicos que los hacen sensibles e inseguros y, por tanto, muy susceptibles. Tienen una gran vulnerabilidad ante las preocupaciones.
- Sentido del humor más irónico y centrado en el sexo.
- Cambios en el estado de ánimo que van desde la tranquilidad a la explosión de sus emociones, tendiendo a magnificar lo que ocurre a su alrededor.
- Necesidad de una mayor intimidad.
- Deseo de gratificación inmediata y de placer.
- Dificultad para tolerar los estados de ánimo negativos.

La tecnología es positiva cuando la manejas tú. No cuando es

ella quien te domina.

El ansia de *más*, de sentir *más*, de ser *más* valorado, de tener *más* popularidad, *más* visibilidad, de tener una vida *más* gratificante, de obtener la recompensa y de manera *más* inmediata… favorece la sobreexposición y el uso adictivo de la tecnología.

Muchas de las cosas con las que antes nuestros hijos disfrutaban han dejado de ser gratificantes para ellos, no las valoran de la misma manera y les resultan insuficientes para satisfacerles. Aumentan las conductas caprichosas al estar acostumbrados a obtener placer y a desearlo de manera inmediata, sin demora. En cuanto se retrasa esta gratificación, algunos niños y adolescentes se frustran porque se sienten incapaces de tolerar los estados desagradables, de pérdida o de sencillamente no obtener lo que desean. Los adultos somos responsables de esta cesión y concesión que se les hace constantemente. Como afirmaba en mi primer libro, *Pequeños tiranos*, «si a un hijo se le etiqueta de caprichoso quiere decir que es el resultado de la educación de un padre irresponsable y comodón».

El ansia y el afán de tener *más* junto con la necesidad de evitar lo desagradable (emociones como el miedo, el dolor, el aburrimiento, la soledad, o la tristeza, entre otras) favorecen que el adolescente se adentre en un mundo virtual con el objetivo de mitigar y escapar de su dolor. La infinidad de estímulos a los que tiene acceso, y las opciones y posibilidades que otorga de manera inmediata la red se convierten en su fuente favorita de satisfacción. Todo ello sin darse cuenta de que es un refugio peligroso para ellos.

A través de sus *smartphones* se conectan a las redes sociales (al mundo *on-line*), de una forma que les resulta más rápida, que les posibilita el acceso a una mayor variedad de contactos y grupos que no podrían obtener relacionándose en su entorno más cercano (*off-line*). Otra de las razones por la que lo prefieren es porque la red favorece el anonimato, y también les exige menos compromiso, pudiendo terminar con una relación de amistad o amorosa a golpe de clic, por ejemplo. También les permite opinar y expresarse con mayor libertad y valentía, así como evitar o escapar de aquello que no les gusta, apagando la conexión o saltando de página en página. Eligen lo que desean cuando quieren y desechan lo que no les satisface. Poder comportarse en el mundo real de esta manera sería

en la mayoría de los casos imposible. Requeriría de una gran dosis de paciencia y de un adecuado aprendizaje de habilidades sociales y de comunicación por parte de los adolescentes y una aceptación de las consecuencias de sus acciones. Al encontrarse los adolescentes todavía *verdes* e inhábiles en este sentido, enfrentarse vis a vis les crearía demasiada ansiedad, temor e inseguridad. Sin embargo, en la red cocinan sus opiniones, emociones y conductas como quieren.

Entonces, ¿por qué los adolescentes están esclavizados por su smartphone o por su portátil?

Si sabemos que los adolescentes desean ser reconocidos y populares, y que tienen en sus manos el poder de la tecnología que les permite ser visibles al mundo, ¿por qué van a desaprovechar esta oportunidad que se les brinda? Si en ocasiones tienen miedo a la soledad y rechazo al aburrimiento, ¿por qué van a dejar de estar conectados a través de internet en la era de los millones de amigos? Los adolescentes no quieren estar solos e internet parece que les permite cumplir su deseo. Pero muchos de nuestros menores y jóvenes se encuentran aislados en sus habitaciones vacías, conectados, pero solos. Es la paradoja que vive actualmente sin ser consciente de ello la llamada «generación .net».

No han aprendido o, mejor dicho, no les hemos mostrado la parte positiva de la soledad, porque muchos adultos tampoco saben estar solos. Este hecho incapacita a madres y padres para enseñar a sus hijos a que disfruten de estar solos. Necesitamos la soledad para tener momentos que favorecen la introspección, para saber quién es cada uno, conocerse mejor. Nos permite analizar con profundidad cualquier aspecto de la vida o disfrutar sencillamente de un rato de lectura, nos capacita para comprender textos en profundidad, para el conocimiento y el aprendizaje. Podemos sentir la calma y la tranquilidad física y mental. Sentir la serenidad hoy día es un lujo del que no deberíamos renegar.

Los adolescentes disponen de entre cinco y siete minutos de calma, un intervalo entre mensaje y mensaje recibido y/o enviado.

Estas interferencias de mensajería cada cinco minutos, su

impaciencia en el uso de la red —demostrada por la intranquilidad que observamos cuando los vemos frente a la pantalla, cuando una página tarda en descargarse más de cinco segundos, incapaces de esperar—, hacen que sus vidas sean estresantes. Pero la red engancha.

A continuación expongo las razones de esta esclavitud a los dispositivos digitales, que radica en lo que éstos les proporcionan.

En el mundo digital han encontrado su espacio natural, porque la red favorece su anonimato para comunicarse cuando el vis a vis les crearía inseguridad, ansiedad y miedo.

Les permite compartir fotos, vídeos, mensajes, chats y saber de la vida del otro y de su estado en cada momento.

Han creado un lenguaje propio que favorece la identificación, la pertenencia al grupo y la cohesión.

La accesibilidad permite no estar solo y permanecer conectado veinticuatro horas, los 365 días del año, con una variedad de contactos casi infinita. Zoe me dice: «Estamos siempre *always on*», permanentemente conectados.

Para un adolescente son vitales las relaciones sociales y poder dar rienda suelta a la expresión de sus sentimientos. Para crear un vínculo afectivo y social es esencial compartir emociones, e internet es ideal para compartir esta carga emocional de intensidad superior en este momento de sus vidas, de ahí que encuentren su espacio natural donde relacionarse.

Los adolescentes hacen las llamadas *reuniones silenciosas,* tienen encuentros físicos, pero para relacionarse con su *smartphone* sin mirarse a la cara.

Favorece la hiperpresencia. Los adolescentes en la red poseen el don de la ubicuidad, están en todas partes, con todos y en todo momento.

Permite relacionarse con los demás, pero, como apuntan numerosos profesionales de la psicología, ¿realmente se relacionan con los demás o con uno mismo? ¿Se trata de una herramienta para la relación social o para la relación con uno mismo? Lanzo esta reflexión porque algunos jóvenes en la actualidad se muestran tremendamente narcisistas. Sienten la necesidad de exhibir su imagen en todas partes y cuanto más mejor. La necesidad de sentirse admirados y de aprobación, junto al deseo de formar parte

del grupo y ser integrados en éste, los lleva a exhibir sus vidas en internet.

La visibilidad, dado que quieren reconocimiento, les permite ser importantes al poder ser visibles para otros, reafirmando su identidad dentro del grupo. Pero si su presencia desciende, disminuye su popularidad, se vuelven pequeñitos de espíritu y sólo la tecnología les devuelve su grandeza. Su autoestima depende de los miles de seguidores y «amigos» que tengan y de las veces que los internautas hayan dado un «me gusta» a alguna de sus publicaciones. ¡Qué fragilidad la de sentirse valorado por lo que los demás opinen, sin ni siquiera conocerlos en muchos casos! Su valor queda relegado a su presencia en la red y al número de amigos, dando prioridad a la cantidad y no a la calidad de las relaciones.

Este afán de notoriedad los lleva a exhibir sus grandezas, pero también sus miserias, haciendo pasar estas mediocridades como si fueran sobresalientes y maravillosas. ¿Con qué fin? El de ser célebre.

Pueden ser mil personajes como si de un baile de máscaras se tratase. Pueden elegir su identidad. Desde ser otro (una identidad totalmente nueva) a vivir diferentes personalidades. Construyen en la red una vida simulada y no real. Esconden sus defectos, inventan y exageran los rasgos más positivos o deseables. ¿De qué manera podrán construir su identidad mediante la simulación o la falsedad indiscriminada? Nosotros, los adultos, ya hemos desarrollado nuestra personalidad, pero ellos están emergiendo y puede llevarles a la confusión de su identidad y a la imposibilidad de construir una personalidad sólida y unificada, ya que se encuentran en un proceso de desarrollo, si bien es cierto que este baile de roles, en menor o mayor medida, también se hace en el mundo *off -line,* pero quizá no de una forma tan frecuente y compulsiva.

En el mundo virtual se puede observar cómo adolescentes que no encuentran su lugar en el mundo real, considerándose ellos mismos como *raros* o que no conectan con las personas que los rodean, encuentran gracias a internet su espacio en el mundo y conectan con aquellos que son como ellos. De esta manera dejan de sentirse tan extraños y diferentes al ver que existen otros como ellos. Eso los tranquiliza y les proporciona una gran dosis de bienestar.

Las relaciones en la red son rápidas, inmediatas, muy intensas y mayoritariamente placenteras. De ahí que se hable de los adolescentes como «pequeños consumistas y hedonistas».

La recompensa inmediata favorecida por internet es una trampa y un peligro, porque la vida lleva su tiempo vivirla y disfrutarla.

La alta estimulación propia de la tecnología y el carácter lúdico que posee para combatir el aburrimiento y la soledad hacen que para los adolescentes sea el entretenimiento perfecto.

Les proporciona intimidad e independencia con respecto a sus padres. Favorece la distancia con respecto a éstos, deseo muy común en esta etapa de sus vidas, en la que se alejan de ellos. Con la paradoja de que no les importa exhibirse al mundo sin ningún problema. Pero, como me dice Carla, de catorce años: «Que te vean todos menos tu madre».

Los adolescentes y jóvenes dicen que los medios tradicionales como la televisión y los periódicos ofrecen una imagen que ellos consideran que no tiene en la mayor parte de los casos que ver con sus vidas. Consideran que las noticias están sesgadas y que no ofrecen la verdadera imagen o una visión completa de la juventud. Por ejemplo, Cristina, de diecisiete años, me decía que los informativos transmiten una visión de la juventud caótica y distorsionada. Como si lo único que estuvieran haciendo todo el día es estar de botellón, drogándose o colgando vídeos de palizas, agresiones y acoso a través de YouTube. Me comenta esta estudiante de primer curso de Derecho que no sale gente comprometida, cooperadora o estudiosa, como es ella: «Eso no sube la audiencia, no crea alarmas sociales para que vivan los numerosos programas de televisión que se nutren de sacar la vida más truculenta de las personas», concluye.

En los medios digitales dice haber encontrado el espacio donde siente que hablan de ellos y donde ellos también hablan de sí mismos y por tanto les suscita un gran interés. Sacian su necesidad de comunicarse a través de un medio más dinámico, acorde con la etapa de la vida que están viviendo, y también están al tanto de lo que hacen los demás. Curiosean sobre las vidas y los estados de sus iguales. Pero es importante saber que este conocimiento permanente del otro crea algunas inseguridades porque suscita grandes dosis de envidia y celos, emociones que les son difíciles de

manejar y que son amplificadas en internet. El resentimiento y odio también afloran en el mundo virtual. Es un espacio en el que algunas personas se desahogan en foros que se encienden y se retroalimentan bajo la creencia de que uno puede decirse de todo y todo vale. Críticas feroces y brutales son favorecidas por el anonimato ante el cual los cobardes se envalentonan y se creen con derecho de ir contra alguien hasta dañarlo y destruirlo.

El mundo digital es su gran altavoz, en el que tienen la oportunidad de crear, innovar y transformar su mundo y el mundo.

¿Cómo serían las vidas de nuestros jóvenes y adolescentes si no pudieran entrar en su ciberespacio? ¿Cómo se sienten cuando no disponen de internet o de la oportunidad de estar conectados a través de las redes sociales? Habla con tu hijo y pregúntale.

Para entender de manera más gráfica a lo que me refiero, os presento a tres adolescentes con los que he tenido la oportunidad de hablar, los cuales reflejan tres realidades o escenarios muy actuales.

Darío, de dieciséis años, le dice a Claudia que está loco por ella en un mensaje de WhatsApp. Claudia me lo enseña en consulta. Pero ella tiene sentimientos encontrados. Comenta que cuando le ve en clase, Darío no le dice absolutamente nada. «Es como si pasase de mí, no hay quien le entienda —me dice enfurecida—. Esta tarde le he escrito otro mensaje preguntándole qué es lo que le pasa conmigo. Le he pedido explicaciones sobre cuáles son las razones para ignorarme de esa manera. ¡Es un falso! Dice que le gusto pero en realidad es como si no le importase lo más mínimo.» Darío le responde por WhatsApp: «No dudes de lo que siento por ti. Me gustas». Termina el mensaje con un emoticono de un corazón y otro de un guiño del ojo, añadiendo: «TQ». No le da ni una explicación más.

Esa disonancia entre lo que este adolescente siente y cómo actúa en la red, y cómo se comporta en las distancias cortas con Claudia, en la clase o en el patio del recreo, Darío no la percibe. La pregunta es: ¿así es como pretende iniciar una relación?

Pablo, de diecisiete años, es un activista defensor de los derechos de los animales. Se considera muy activo en las redes sociales para denunciar la experimentación animal en laboratorios y acabar con la crueldad a la que son sometidos. Participa en varios foros y posee una situación de gran liderazgo. Dice que a través de

internet ha podido «sacar hacia fuera lo que sentía» y poner las palabras que antes se veía impedido o incapaz de exponer. «Me afloraban muchas ideas sobre lo que quería decir, pero no me salían las palabras con soltura cuando quería transmitirlas. A veces también me tachaban de loco y extremista, y abría debates en los que mis amigos me comían», concluye. Cada vez que Pablo decía que no estaba de acuerdo con la experimentación con animales, las personas que le escuchaban y tenían padres enfermos de cáncer, o de otras enfermedades y patologías graves, se lanzaban a su cuello. Pablo no podía terminar de expresarse y acabar su razonamiento para justificar su opinión al respecto. Dice que hablar con la gente de temas que pudieran parecer políticamente incorrectos es dificilísimo, si no es a través de internet. De esta manera este joven ha encontrado su forma de relacionarse, de encontrar gente afín a él, y también cree haber encontrado su vocación, su posibilidad de expresarse y luchar por lo que cree.

Si bien Pablo ha dejado de acudir a reuniones y asambleas en las que en grupo le faltan las palabras y la valentía y asertividad suficientes para defender sus ideas, se ha hecho más fuerte, un líder en la red. El riesgo de este activismo desmedido ha ido incrementando y extremando su discurso en los foros. Ha llegado a expresarse en algunos momentos con demasiada vehemencia, utilizando la burla, el insulto, e incluso en un arranque de ira y ofuscación, a realizar críticas auténticamente feroces y amenazas que le han llevado ya a tener un par de problemas serios con la justicia.

A Jimena, de tan sólo quince años, sus padres no le permiten mantener una relación con Joan, que es tres años mayor que ella. Siendo menor, su familia trata de convencerla de la imposibilidad de que Joan sea su novio diciéndole que puede aprovecharse de ella. A Jimena, este hecho no la frena, y mantiene una relación virtual con él. ¿Hasta dónde llega esta relación? Una tarde, en la soledad de su cuarto, en un arranque de rebeldía propiciado seguramente por la prohibición de sus padres y el ansia por demostrar que no es una niña, le envía una foto a Joan enseñándole sus pechos. Esto propicia el inicio de una cadena de mensajes subidos de tono entre ambos por los que Jimena no ha tardado en avergonzarse en cuanto Joan ha reenviado su foto a su grupo de

amigos.

El acto imprudente de esta adolescente de hacerse un selfi mostrando una parte privada e íntima de su cuerpo, sin la conciencia de que dar a la tecla de enviar conlleva la pérdida de todo control sobre esa foto, ha generado el riesgo de su difusión, con el consiguiente perjuicio que atenta contra su intimidad.

La amistad, el amor, la expresión de opiniones y de emociones, y el derecho a la intimidad, parece como si para los adolescentes ya no se vivieran de forma predominante en el mundo real. Se han virtualizado. Es como como si fuese a través del s*martphone* cuando se favorece su máxima expresión.

Aunque los adolescentes vivan gran parte en internet es importante que sepan diferenciar el mundo real del virtual, ya que en ocasiones apenas lo distinguen.

Ainara tiene millones de amigos, pero confiesa sentirse sola. Conectados en habitaciones vacías

Os quiero presentar a Ainara, una adolescente a punto ya de cumplir sus dieciocho años. Tras la máscara en la que se esconde cuando se relaciona a través de internet existe una jovencita de carne y hueso, muy real, con sus sentimientos y opiniones, y con toda su fortaleza, pero también con la fragilidad que le otorga este período de la vida. Pero ¿qué le ocurre cuando desconecta su ordenador o su *smartphone*?

Ainara tiene un dormitorio lleno de peluches y fotos impresas de los selfis que se hace, en los que no repite una sola postura ni tampoco su vestimenta. Me sorprende que todas sean fotos suyas, es raro que en alguna aparezca con amigos.

Me confiesa que siente vergüenza porque todavía le encantan los muñecos de cuando era niña, muñecos que guarda cuando viene alguna amiga a casa, aunque es muy poco frecuente que eso ocurra. A veces, su vecina con la que comparte algunos *hobbies*.

Le pregunto si tiene buenos amigos con los que disfrutar del ocio. Me intereso por si se siente comprendida por ellos, comparte las cosas que le pasan, se ríe, la reconfortan…; en definitiva, quiero saber si tiene amigos con los que se siente a gusto en su día a día.

Ainara me contesta lo siguiente: «Tengo muchos seguidores en Instagram y muchos amigos con los que comparto infinidad de fotos, vídeos y, por supuesto, lo que siento y lo que opino, pero casi siempre es a través de las redes sociales». Continúo mirándola en silencio, para que siga expresándose. Pero no lo hace, ella también se calla, me mira extrañada y me dice: «¿Qué pasa? ¿No consideras que eso sea tener amigos?». Yo le digo: «No he dicho nada, respóndeme tú. ¿Son tus amigos?». Ainara titubea y no obtengo respuesta por el momento.

Como le gusta Amaral, le canturreo una de las canciones del grupo, cuyos versos dicen algo como «son mis amigos…, en la calle pasamos las horas; son mis amigos, por encima de todas las cosas». Ainara contesta de forma rotunda: «No».

Insisto en que si no le gustaría tener amigos con los que compartir sus experiencias en la vida, a los que escuchar y que la escuchen, a los que tender y que le tienden la mano, pero sobre todo aquellos con los que uno se ríe y a los que dar un buen abrazo. La respuesta de Ainara es contundente: «Tampoco me hacen falta».

Dice que en los momentos de bajón siempre tiene a alguien al otro lado. Le digo: «Al otro lado, pero ¿no al lado?». Ella me contesta: «¡Qué más da! El caso es que hay alguien». Le digo que es cierto, que tiene a *alguien*, pero no a quien quiere de forma concreta o al que considera más amigo. Su respuesta es: «Tienes razón, pero el amigo que dices que quisiera tener puede rechazarme o no estar cuando le necesito y entonces deja de ser tu amigo».

Ainara parece necesitar que se entreguen a ella. Se comporta de manera exigente con los demás. Se frustra si no se entregan de la misma forma que lo hace ella. Buscando la cantidad y superficialidad de las relaciones —según confiesa— consigue que esa *carencia* le duela menos, ya que manejarse de igual a igual en la cercanía implicaría mucho sufrimiento, como el que ya ha vivido. En su mundo virtual zanja cualquier relación que ya no desea en el momento que quiera y no le duele, y se justifica diciendo: «Si realmente no era mi amigo».

Me explica que ahora ya no es como antes. «Puedo conectarme a una *webcam*. Puedo chatear cuando quiera e incluso para ligar lo hago a través del Instagram, y si quiero un lío con un chico, nos damos el número del móvil y nos escribimos por WhatsApp».

Le pregunto que si esto último, refiriéndome a *ligar,* lo hace con frecuencia. Me responde que no. «Cuando voy a dar el paso, no me fío. Tampoco estoy preparada», me confiesa.

Me intereso por si en algún momento no siente la necesidad de contacto físico, o de un abrazo de un amigo que le haga sentir el calor frente a la frialdad de un dispositivo electrónico, o si a veces no desea que alguien seque sus lágrimas en vez de llorar ante una pantalla y secárselas ella misma. Son acciones que considero que tienen en la vida el valor añadido de sentir que uno no está solo.

Me dice no echar de menos estas cosas porque le compensa poder conectarse a través de la red con más confianza a la hora de abrirse a los demás y de comunicarse. «No siento el rechazo que he sentido muchas veces en los grupos del colegio y del instituto o en la pandilla del parque. Puedo ser *más yo*».

> Mayoritariamente, se conjugan las amistades reales con las virtuales, pero el fuerte potencial adictivo de estas últimas, lejos de incrementar las relaciones sociales puede favorecer el aislamiento social en algunos adolescentes y jóvenes, aunque estén conectados.

Me dirijo a ella con una duda sobre si estas relaciones virtuales no dejan de ser efímeras y meramente superficiales. A lo cual me contesta que a través de internet habla de cosas muy profundas, comparte muchas de sus intimidades y sentimientos que jamás contaría a la cara a otras personas. «Mucha gente vive lo que he vivido yo, el rechazo y el desprecio que he padecido a lo largo de mi vida y me siento muy apoyada», añade Ainara.

Sigo ahondando para conocer el porqué de pasarse días o semanas sin salir de su habitación, que es lo que preocupa verdaderamente a sus padres.

Le pregunto que quién es ella. Me responde con una exclamación: «¡Y yo qué sé!», seguida de una pregunta: «¿Que quién soy yo? Pues una chica inteligente, muy observadora y empática». Cuando termina su autodefinición se ríe por el rubor que siente al hablar así de sí misma. Rápidamente se justifica diciendo que es

como la define su madre. De hecho, me lo dice añadiendo otra frase que le dice su madre y es la siguiente: «Con lo inteligente que eres y cómo desperdicias el tiempo todo el día, pegada al ordenador y a tu teléfono móvil, en vez de estar con amigos de verdad. A ver si dejas aparcados a esos fantasmas que tienes por amigos que ni siquiera conocemos». Ésta es la denominación que hacen sus padres sobre los amigos internautas con los que se conecta su hija.

Parece que Ainara no sabe cómo es ella. Se lo tiene que decir su madre.

Comenzamos con un ejemplo muy básico sobre las consecuencias que en algunas ocasiones —para determinados adolescentes— tiene el uso de las redes sociales, sin por ello demonizarlas. Y ocurre lo siguiente: siendo principalmente un medio comunicativo y donde cabe la expresión de las emociones, parecen acabar por reducir las relaciones, la participación social en el mundo *off line*. Es decir, Ainara se ha aislado de sus círculos sociales más cercanos y de la comunicación con su familia, quedando patente una soledad tanto física como emocional, aunque ella todavía no lo advierta.

De una manera espontánea me confiesa: «Sabes… Gusto mucho más», refiriéndose a sus relaciones en internet. Me dice que es más ingeniosa, rápida, y la gente le dice que la admira. Ainara hace una pausa para decirme: «¿Es tan grave volver a sentirme bien relacionándome de esta manera?». Yo le respondo que es una manera más de relacionarse y comunicarse. Me dice que, para ella, es una forma de ser ella misma, pero cambiada. «Por cierto, mucho más exitosa —y añade—: En cada grupo opino y me expreso como quiero y digo lo que quiero. Ante unas personas o grupos me muestro más sensible, en otros más luchadora y reivindicativa, dependiendo de cómo sean los demás y lo que esperan de mí», me comenta. En otros, me dice con pudor que miente un poco, mejor dicho, que no miente, sólo oculta algunas cosas de sí misma que cree que no van a aceptar, y ensalza otras cualidades más positivas que está segura de que los demás valorarán. «Pero eso lo hace todo el mundo», se vuelve a justificar.

Realmente, a través de la red, uno puede elegir su propia identidad, ser lo que uno quiera, como hace nuestra protagonista. Los adolescentes pueden ser lo que decidan ser. Internet favorece la

tentación de ser otro. Cuando ella pregunta qué hay de malo en ser otra persona, si tiene a mano la posibilidad de convertirse en alguien nuevo, de tener muchas personalidades diferentes, de permitirse esconder sus defectos o exagerar sus rasgos más positivos, verdaderamente mi respuesta es que entraña un riesgo. En principio, ese poder que otorga ser lo que uno desea parece que los empodera, haciendo fuertes y exitosos a los adolescentes, pero esta misma trampa es la que los hace vulnerables, dependientes, volátiles y con dificultades de saber quiénes son, y sufrir la tensión que implica intentar cambiar constantemente para gustar a los demás. Este hecho hace caer su autoestima en picado, en cuanto no comentan sus publicaciones o no tienen más seguidores en la red. Si tenemos en cuenta que están en en plena construcción de su identidad y conformando su personalidad, puede ser peligroso, principalmente porque el objetivo de estos cambios de identidad, ocultación y mentiras es gustar a otros, lo que en psicología denominamos *deseabilidad social*. Es decir, uno cambia para mostrarse y adecuarse a lo que se cree que es lo aceptable o valorado por los demás y esto dificulta construir una personalidad sólida y unificada del yo. Uno deja de ser un ser único y unificado, y crea multitud de identidades para que le acepten los demás. Acabas por ser dependiente de los otros con la consiguiente merma en tu autoestima. Es como decir: «Soy válido si me validan los demás». De alguna manera esto también forma parte y se hace en el mundo real. Pero encontramos que los adolescentes en internet son muy dependientes de si alguien le ha dado a un «me gusta» o de si tienen *x* seguidores. Sólo así tienen un gran día y les sube la moral. Es decir, su éxito está basado no en relaciones armoniosas, sino en ser célebres.

Cuando fantasear o simular que uno puede mostrarse de mil maneras en la red y dar rienda suelta a su imaginación, inventando aficiones u ocupaciones, escondiendo defectos y amplificando las virtudes, tiene como objetivo el entretenimiento, es una forma más de juego por parte de un adolescente. Pero cuando se buscan otros objetivos como los que pretendía Ainara, nuestra protagonista, esta forma de actuar dificulta la construcción de su identidad; la joven sólo se encuentra valorada ajustando sus distintos personajes a los que los demás desean para ser aceptada. La consecuencia que

conlleva es la pérdida del rumbo de su vida y aumenta su sensación de pérdida de valor como persona.

Algunos autores consideran que los adolescentes viven con la misma intensidad y tipo de sentimientos una amistad real que una amistad virtual. Sin embargo, otros piensan que se favorece un vínculo más superficial y relaciones efímeras y ficticias en el mundo virtual. A través de una pantalla y en la época de los mil amigos y del anonimato, Ainara se maneja como pez en el agua. ¿Por qué? Porque evita lo que le produce inseguridad, miedo y ansiedad social. Pero de esta manera le resultará muy difícil enfrentarse adaptativamente a la sociedad, al mundo que hay detrás de una pantalla.

> Desconectarse de la vida real, para tener sólo conexión con la vida virtual, potencia y favorece la mentira, la construcción de una identidad que la hace ficticia, dificulta el autoconocimiento y provoca el desconocimiento de cómo es el mundo real. Potencia el autoengaño y desajusta al adolescente, quien desvirtúa el concepto de *amistad* prefiriendo la cantidad y lo efímero de las relaciones sociales.

¿Qué ocurre cuando Ainara no puede conectarse a internet? No existe, no tiene amigos, no puede expresarse. Se encuentra absolutamente imposibilitada. Manifiesta un enorme sentimiento de malestar, de inquietud, irascibilidad, ansiedad y tristeza. Su valor ha disminuido y no sabe quién es ella. Ainara está sola. Vienen entonces el batacazo y la depresión.

Otro aspecto a tener en cuenta es si Ainara usa internet porque tiene un estado de ánimo deprimido o al estar deprimida tiende más a utilizar las redes. Se ha podido observar cómo las personas que tienen depresión suelen elegir la lectura de páginas con alto contenido emocional y hacen un mayor uso del envío de mensajes. Algunos autores aluden a que el historial de navegación es una de las mejores herramientas para evaluar la depresión, al observar las páginas y los contactos a los que acceden los jóvenes.

El mundo real duele, sí, a veces duele. Es el mensaje que

tenemos que normalizar y lanzar a esta generación. Pero también se pueden afrontar las adversidades y los estados de ánimo desagradables en la cotidianidad. No debemos obviar los problemas y dificultades que presentan nuestros hijos ni tampoco resolverlos por ellos. De esta forma creamos *niños blanditos*, sin recursos ni habilidades para hacer frente a los hechos. Tal y como hablaba de los *padres helicóptero* y *ambulancia* que estaban pendientes en todo momento para salvar a sus hijos, estamos cayendo en fomentar la educación de niños lábiles y vulnerables que en internet no encuentran tampoco su refugio, dado que en ocasiones es la cárcel donde padecen el ciberacoso sin protección alguna.

El cóctel molotov que favorece el uso adictivo de la red

El uso imprudente y abusivo de la red es uno de los problemas que más preocupan a las familias, pero también en el ámbito educativo y psicológico por los riesgos que entraña.

El impacto mediático de algunas noticias sobre el uso de la red ha hecho saltar la voz de alarma y ha dado pie a la reflexión sobre su empleo indebido en manos de menores que todavía no han construido su personalidad e identidad. El desconocimiento y el ensalzamiento sobre el impacto de la tecnología ha favorecido la permisividad de madres y padres que han dejado a sus hijos solos y sin protección, sin límites ni educación sobre su utilización. Este descuido se ha visto favorecido por el hecho de existir una brecha digital generacional que contribuye a que hagamos un uso diferente de las redes padres e hijos, por lo que muchos adultos ignoran cómo viven internet los menores y su impacto.

Las redes sociales a través de las cuales se comunican nuestros hijos tienen una parte eminentemente social y una gran carga emocional. De ahí que se caiga en la doble trampa en la que lejos de relacionarse adaptativamente se reduce su vida social, aunque aumente su conectividad. En muchos casos se encuentran conectados, pero solos, en la era de los millones de amigos.

Son muchos los factores que favorecen el uso abusivo e incluso el uso adictivo, pero dos son los más importantes que hay que tener

en cuenta: la vulnerabilidad psicológica del adolescente y la calidad de las relaciones familiares. Un verdadero cóctel molotov.

Aumentan el riesgo de *engancharse* los siguientes factores.

La vulnerabilidad psicológica

La depresión, los estados de ansiedad, la tendencia a la introversión y la timidez excesiva, la impulsividad, y la carencia de afecto experimentada hace que traten de llenar ese vacío a través de conductas de riesgo. Niños y adolescentes con frecuentes oscilaciones en el humor, intolerancia a los estados de ánimo desagradables (tendencia a evitar disgustos, preocupaciones, responsabilidades) o a las sensaciones físicas (como el dolor, el cansancio), también viven invadidos por el medio digital. Aquellos que hacen un afrontamiento inadecuado de las dificultades cotidianas, que tienen una baja autoestima, que rechazan su imagen corporal, viviendo sus vidas con una gran insatisfacción, son susceptibles de dejarse inundar por el mundo *on-line*. La fobia social, las conductas de hostilidad, la búsqueda de emociones fuertes asociadas a la transgresión de normas o el TDAH también son característicos de los adolescentes que abusan o usan de manera adictiva internet.

Se ha encontrado que la tendencia a la *vespertinidad* que es común en los adolescentes —quienes se levantan y se acuestan cada vez más tarde— influye en el uso abusivo de la red. De hecho, existe un desajuste en sus vidas entre la *vespertinidad* y los horarios escolares, al tener que madrugar para acudir al colegio.

A las 7.30 de la mañana suena el despertador. Xabier se despierta, pero apaga la alarma de su *smartphone*. Se tapa y se esconde bajo las sábanas. Desde la cocina se oye una voz: «Hijo, levántate, que vas a llegar tarde otra vez. Por favor, date prisa», le dice su padre.

Su dormitorio está desordenado, sus apuntes desorganizados sobre la mesa de su escritorio, su ropa interior tirada por el suelo y el resto colgada en las sillas.

A este adolescente, como podemos ver, le cuesta despertarse, asearse y organizarse para salir a tiempo y acudir a sus

obligaciones. Está cansado y se muestra perezoso. El reloj social le impone un horario al que su reloj biológico no está acostumbrado.

Su padre, que sabe perfectamente que su hijo se acostó pasada la medianoche porque permaneció durante horas frente a la pantalla de su ordenador, no es capaz de decirle nada. Ya no. Aunque vio la luz de su dormitorio encendida, le dio apuro o —mejor dicho— miedo decirle a su hijo que apagara y se fuera a dormir. Teme que su hijo se enfade y vuelva a estallar el conflicto al que casi diariamente le tiene acostumbrado.

A Xabier este gran desajuste con su ritmo social *off-line* no le preocupa en absoluto. ¿Por qué? La razón es que en su mundo *on-line* puede estar conectado a cualquier hora dada la accesibilidad característica de internet. «Encuentro gente interesante en la red con quien compartir lo que me pasa. Nunca estoy solo», confiesa.

Aunque su rendimiento escolar ha bajado y también su número de horas de sueño (lo que no le permite descansar), sólo le importa estar conectado.

Se habla del *jet lag social* del adolescente considerado *vespertino*, que es muy similar al *jet lag* que experimenta el viajero cuando realiza un viaje transoceánico. Pero el *jet lag* social es más destructivo porque es más frecuente. Es decir, en el día a día de la vida de un menor acostarse tarde y levantarse temprano para acudir al día siguiente al colegio genera un desajuste diario que afecta al sueño, al descanso y al rendimiento escolar.

Relación y ambiente familiar

La calidad de las relaciones familiares es uno de los factores más influyentes en el uso abusivo y adictivo de la red. En familias en las cuales predominan los estados de ansiedad, como por ejemplo en aquellas que son disfuncionales, en las que los niños no sienten a sus padres implicados ni atentos, ni se sienten apoyados o protegidos, o con padres con una conducta casi policial, no existe unidad ni cohesión familiar. Este hecho favorece que aumente el número de conflictos o la gravedad de los mismos y que la calidez del ambiente se vea mermada, dejando paso a estados de ansiedad y estrés. La compensación de sus males, la necesidad de comunicación

y la búsqueda de un refugio por parte de los menores favorece que se adentren y habiten en internet de una manera compulsiva.

Situaciones en las que el divorcio de los padres ha comportado estrés en todos los miembros de la familia también favorecen el uso adictivo de la red.

La explicación es que estas familias se encuentran en numerosas ocasiones imposibilitadas para sostener una calidad en la atención hacia sus hijos y favorecer la comunicación, por lo que difícilmente pueden educar a sus hijos en el buen uso de las tecnologías. Se ven impedidos, y esta falta de seguridad y de cohesión que sirven para proteger a los hijos hace que éstos perciban a sus padres como poco implicados, lo que da pie para que emerjan conductas abusivas, pero no sólo con respecto al uso de la tecnología, sino al consumo de alcohol y otras drogas.

También los adultos, por nuestra pertenencia a la generación llamada de *inmigrantes tecnológicos*, nos comportamos como analfabetos digitales. Y muchos no ponen remedio, aprendiendo su uso. Esto contribuye a que desconozcamos cómo intervenir. La inseguridad a la que lleva la ignorancia pone al adulto en una situación de indefensión que lo incapacita para adentrarse en el mundo tecnológico de nuestros hijos.

Consejos para que nuestros hijos diferencien el mundo real del mundo virtual y no queden atrapados en éste

Pautas familiares

El niño necesita adaptarse tanto al mundo real como al virtual. La familia debería brindar a su hijo el apoyo que necesita para manejar el mundo tecnológico cuando abusa de él. Son los padres, en su esfuerzo por ayudar a sus hijos, quienes deben proporcionarles pautas educativas saludables.

- El primer paso es que las familias se convenzan y conciencien del potencial adictivo de internet, por las posibilidades que ofrece a niños y adolescentes en esta etapa de sus vidas y por

las características propias de éstos, de las que ya hemos hablado a lo largo de capítulos anteriores.

- Es importante fortalecer y unificar la identidad del adolescente, incluyéndole en un ambiente diferente al virtual. Para ello, apúntale a actividades gratificantes para él, como pueden ser las deportivas, artísticas, de ocio o culturales fuera del mundo *on-line*. Todos los niños tienen algo que les gusta hacer y además muchos de ellos poseen pequeños y grandes talentos con los que sienten un gran disfrute personal si los exploran. Esta satisfacción por llevar a cabo actividades gratificantes los alejará del exceso de horas que pueden llegar a permanecer frente a las pantallas.
- Fortalecer y empoderar a los niños a través del amor incondicional y del refuerzo positivo hacia las cosas que hacen fortalece la autoestima del pequeño. La imagen que tú tienes de tu hijo es la imagen que tendrá él de sí mismo. Si le valoras, él se valora.
- Cuando existe una escasa implicación emocional por parte de unos padres poco atentos y hay una ausencia de comunicación en la familia, debéis hacer el esfuerzo por favorecer momentos de unión familiar sin que esté presente ningún dispositivo electrónico, ni por supuesto la televisión. Comer y cenar juntos charlando sobre el día a día sin entrar directamente a preguntar sobre la vida del adolescente —que puede sentirse violentado por el interés que ahora despierta— sería una estupenda manera de comenzar.
- Flexibilizar roles y no dejarse llevar por el piloto automático ayudará a quienes les cuesta manejar las situaciones estresantes. Hay que hacer un esfuerzo por no dejarse llevar por la impulsividad y la dramatización y magnificación de los problemas. Esta forma de actuar hace que el adolescente sienta rechazo e incapacita al adulto para resolver el problema. Es conveniente parar, respirar profundamente y antes de descargar la ira, preguntarse: «¿Qué podría hacer yo para resolver este problema? ¿Qué otras alternativas hay?». Además de las soluciones que pueda generar uno mismo, siempre se puede pedir ayuda profesional.
- Dejemos de demonizar al adolescente con mensajes como «ya

está bien, llevas enganchado a internet toda la mañana». Estos mensajes no ayudan a resolver el uso abusivo por parte de tu hijo. Optemos por ayudar a encontrar nuevas formas de enfrentarse al mundo que no le culpabilicen y con las que no se autoculpabilice.

- La afición puede ser compartida sin miedos. No se trata de impedirle o prohibirle el uso de internet, sino de reconducir y readaptar la conducta abusiva desde dentro del entorno familiar. Pactos como los señalados en el capítulo 4 de este libro pueden facilitar el consenso sobre el número de horas de las que puede disponer.
- Participar de forma conjunta disfrutando de los videojuegos, de algunas páginas que tu hijo percibe con curiosidad y que desea compartir, conocer lo que opina en los foros o los amigos que tiene en la red, es una manera de sentirte implicado, de compartir sentimientos y emociones, de dar al niño o joven apoyo y validación. También de conocer los posibles errores que comete para saber qué aconsejarle.
- Tú también eres un ejemplo de conducta en el uso de las tecnologías para tu hijo. Si te conectas durante unas horas razonables, con un límite de tiempo, y apagas tu dispositivo electrónico, podrás establecer desde el respeto un modelo y un pacto de uso de las redes con tu hijo. Cuando tu hijo requiere atención y eres capaz de apagar tu ordenador para mirarle a la cara y escucharle activamente le darás un ejemplo que él te devolverá con su actitud. Una postura respetuosa por ambas partes genera armonía y facilita el cumplimiento de lo establecido.
- Enséñale a responsabilizarse de las opiniones y expresiones manifestadas en las redes sociales. La crueldad de las críticas, el desprecio por el otro y el daño causado de manera gratuita hieren y se vuelven en contra de quien las emite. Comunicarse a través de internet conlleva una gran intensidad emocional y afectiva que favorece la expresión de manera radical, a veces poco empática, de la que después uno puede arrepentirse o avergonzarse. Anímale a expresarse con asertividad, diciendo lo que desea, pero sin dañar al otro cayendo en el insulto o en la humillación. En las redes sociales, otro de los sentimientos que

afloran con mayor virulencia y que queda de forma manifiesta en los mensajes que se esconden tras el anonimato, es el odio que se contagia y se retroalimenta entre los internautas. Esta explosión de comentarios mezquinos destruyen las vidas de quienes se convierten en las dianas de los ataques más feroces.

- Muéstrale los límites entre complacer a los demás y no perder el respeto hacia sí mismo y su dignidad. Aquellos niños que en su infancia no se han sentido queridos ni cuidados acaban buscando la aprobación constante de los demás y el afecto de manera compulsiva. Es peligroso simular constantemente ser otra persona para ser valorado o aceptado.
- Un ten con ten en el que los padres eduquen a sus hijos en el buen uso de la red y los hijos enseñen a sus padres las potencialidades y las posibilidades de ésta, así como el nuevo lenguaje con el que se comunican, acerca posturas y promueve una relación amigable. Nunca de amistad. Los padres no deben ser amigos de sus hijos, pero sí es vital que se establezca una relación de confianza, cercanía y complicidad.
- Enséñale la delgada línea que separa lo íntimo, lo privado y lo público.

> Estrechando lazos familiares y compartiendo minutos con tu hijo en la red se reorienta mejor la conducta abusiva. Sin necesidad de prohibir, se puede poner el mundo digital al servicio del adolescente con mesura y cordura.

Una mirada de optimismo

Me gustaría concluir este libro diciendo que la generación .net ha realizado una transformación social, ha creado una forma nueva de comunicarse, de compartir incluso hasta «de ser». De ellos se dice que son más curiosos, creativos, emprendedores, que saben conjugar el juego y su trabajo, se divierten con lo que hacen, y poseen un gran afán de innovar. Aceptan la diversidad, trabajan mejor en red que de forma aislada, colaboran en equipo, muestran

menor temor a equivocarse, son más expresivos y exageradamente sociales. Desconfían de los gobiernos, valorando el derecho de expresión y la libertad, la igualdad de derechos y la conciencia social. Poseen un gran escepticismo hacia la información, la cual cuestionan y gestionan.

Para los apocalípticos, todas estas características no llevan al retroceso de la sociedad. Y dado que el desarrollo tecnológico es imparable, una generación educada digitalmente transformará el mundo y la sociedad avanzará.

BIBLIOGRAFÍA

BANDERAS, A., *Pequeños tiranos: cómo lograr que tus hijos pasen de ser niños desobedientes a adolescentes responsables,* Barcelona, Cúpula, 2010.

BERGER, K. S., *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia,* Madrid, Editorial Médica Panamericana, 2016.

BURNS, D., *Autoestima en diez días,* Barcelona, Paidós, 2000.

CARO AMADA, C., «Intervención educativa familiar y terapia sistémica en la adicción adolescente a Internet: fundamentación teórica», en *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, vol. 27, 1, enero-abril de 2016, págs. 99-113.

DÍAZ-MORALES, J. F., «Vespertinidad: un ingrediente más para el rendimiento escolar», en https://pendientedemigracion.ucm.es/info/otri/cult_cient/infocientifica/201203_01not.htm, 2011.

ECHEBURÚA, E., «Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes», en *Revista Española de Drogodependencias,* 37 (4), 2012, págs. 435-448.

FLYNN, J., «¿Por qué nuestros niveles de inteligencia son más altos que los de nuestros abuelos?», en <https://www.ted.com/talks/james_flynn_why_our_iq_levels_are_higher_than_our_grandparents?language=es>, marzo de 2013.

GREENFIELD, D. N., «Tratamiento psicológico de la adicción a Internet y a las nuevas tecnologías», en E. Echeburúa, F. J. Labrador y E. Becona (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes,* Madrid, Pirámide, 2009, págs. 189-200.

JIMÉNEZ, J., «Solos y conectados: la paradoja de la soledad en la época de los mil amigos en redes», en <www.xataka.com/otros/solos-y-conectados-la-paradoja-de-la-soledad-en-la-epoca-de-los-mil-amigos-en-redes>, 17 de septiembre de 2015.

LABRADOR, F. J.; y VILLADANGOS, S., «Adicciones a nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes», en E. Echeburúa, F. J. Labrador y E. Becona (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes,* Madrid, Pirámide, 2009, págs. 205-220.

L'Ecuyer, C., *Educar en el asombro,* Barcelona, Plataforma, 2015.

Luciano, M. C., *Manual de psicología clínica: infancia y adolescencia,* Valencia, Promolibro, 1997.

Masip, M.; y Balagué, I., *Informe sobre el uso del móvil en España*, Barcelona, Instituto Psicológico Desconect@, noviembre de 2015.

Quiroga Méndez, M. P., «El impacto de las nuevas tecnologías y las nuevas formas de relación en el desarrollo», en *Psicología Educativa: Revista de los Psicólogos de la Educación*, vol. 17 (2), diciembre de 2011, págs. 147-161.

Serrano-Puche, J. «Internet y emociones: nuevas tendencias en un campo de investigación emergente», en *Comunicar,* vol. XXIV, 46, 1 de enero de 2016, págs. 19-26.

Soto Pérez, F., «El impacto cerebral de Internet», en *Revista Chilena de Neuropsicología,* 7 (3), 2012, págs. 141-142.

Spitzer, M., *Demencia digit@l: el peligro de las nuevas tecnologías*, Barcelona, Ediciones B, 2013.

Wallace, K., «Los adolescentes pasan nueve horas al día usando los medios, según informe», en <http://cnnespanol.cnn.com/2015/11/03/los-adolescentes-pasan-9-horas-al-dia-usando-los-medios-segun-informe>, 3 de noviembre de 2015.

Yuste, B., «Las nuevas formas de consumir información de los jóvenes», en *Revista de Estudios de Juventud,* 108, 2015, págs. 179-191.

Niños sobreestimulados
Alicia Banderas

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: Alicia Banderas, 2017
© de las ilustraciones: Shutterstock

© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2017

ISBN: 978-84-480-2313-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com